Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

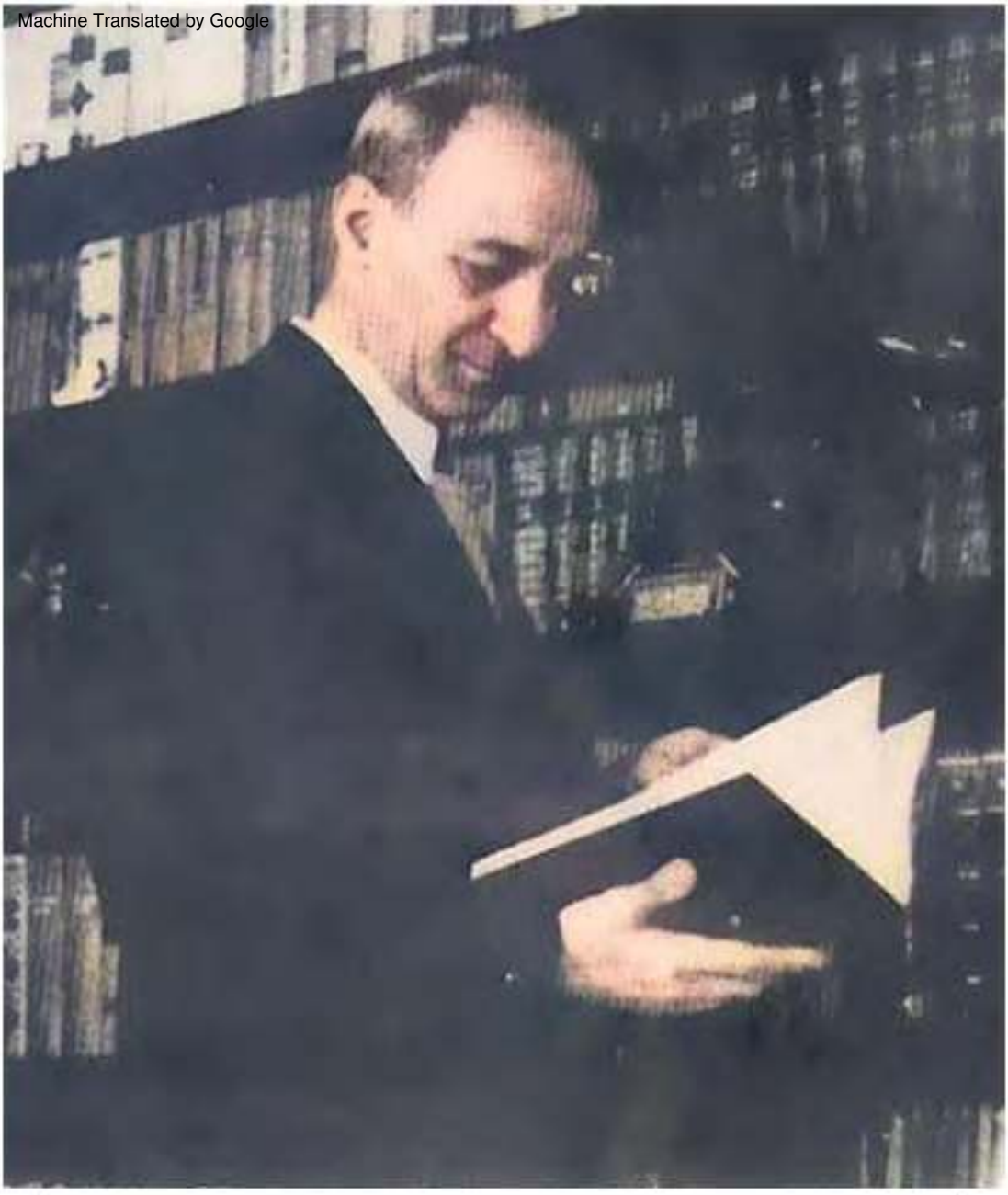
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannessian, o le tusitala o lenei tusi, o le na maliu i lalo o le uunaiga a fa'ama'i eseese i le 19 tausaga talu ai, ua fa'asao atoatoa nei mai ona fa'alavelave uma e ala i le raw-veganism, ma i le 75 o ona tausaga, ua matua'i soifua maloloina lelei ma le malosi o se tama talavou. Lana galuega i aso uma o le fa'aalia lea i tagata o fa'ama'i uma ma isi fa'alavelave o lenei lalolagi e mafua mai i le taumafaina o mea'ai vela (fasi) ma vaila'au vaila'au ma isi mea mate.

Machine Translated by Google

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

A'AI MATA

Se Lalolagi Fou e Sa'oloto Mai Fa'ama'i, Amioga leaga ma Mea'ona

Poloaiga ma Faasalalau RAW-AITING

O LE FA'A'O'OGA O LE A'AI MATA O LE ALI'I MA
O LE GALUEGA E LELEI TAGATA I LE LALOLAGI LENEI

Fa'aliliuga: Fa'aPeretania lona 3 lomiga toe fa'afo'i + Fa'aPeresia th lomiga (1976) &
Pesitusi Persian ua faaulutalaina o le “Cooked eating, a deadly addiction” (1980) faaliliuina i le Igilisi

Machine Translated by Google

Mataupu

UPU TOMUA I LE LUMA LONA 2.....1

VAEGA MUAMUA

Le Fa'afefea na Ou Maua ai le manatu o le 'Ai Mata 2

Ole Fa'agaioiga Lelei o Falegaosi Ta'itasi e Fa'atatau ile Tu'uina Fa'atasi o Mea Mata uma Fa'amaoti mai e le Inisinia.....4

Fa'ama'i Tu'usa'o ma Fa'a'ai Tu'usa'o.....5

O le Selula Kanesa o le Fanau Tu'usa'o lea o Mea'ai Fa'aleagaina.....,,,..7

O Vaisu i Mea'ai Kuka e sili ona mata'utia nai lo mea leaga uma.....9

Ole Mana'oga mo Mea'ai Kuka e le o fia'ai 11

O le 'A'ai Kuka e fa'amalosia ai totoga o le tagata e fa'atolu i le fa taimi lo latou malosi masani.....11

Mea'ai a Tagata e tatau ona i ai i sela ola, ae le o tino oti.....14

O le Va'ai o le Fa'aletonu Sili lea o Fa'asaienisi Fa'afoma'i.....15

O le mamafa o le tagata 'ai kuka e le mafai ona fa'atatauina o se fa'ata'ita'iga mo le soifua maloloina lelei..16

E Leai Vaila'au e Mafai Ona Suia Mea Mata'utia ua Fa'aumatia ile Afi 18

O le 'A'ai-Ma'a ma Fualaau Fa'asaina o lo'o ta'ita'ia ai le Tulaga Tagata i le Fa'aumatiaga Fa'ato'a 22

O Mea'ai Faanatura e le tatau ona fa'aaogaina e Foma'i e na'o ni Togafitiga Le tumau 23

E Le Tatau Ona Tatou Fa'aitaina le Fa'amaoni o Mea Fa'atagata-Tagata.....26

Machine Translated by Google

Fa'afefea ona Fanau Mai Fa'ama'i.....31

Ole Solitulafono sili ona leaga ole fa'aa'oa'o se pepe ile mea'ai vela.....38

E Tatau Ona Fa'amaonia e Tagata Su'esu'e Fa'anatura e Faia e le Natura se Mea Sese.....42

E 'ino'ino le Pepe i le Tofo o Mea'ai Kuka.....43

O le Fa'ata'ita'iga o le 'A'ai Mata i Lo'u Aiga.....45

O Mausa Leaga uma ma amioga faasolitulafono a le Tagata o le i'uga lea o le 'Ai Kuka.....48

O le Manatu o Mea'ai e tatau ona Fa'atapula'a i le Suia o Mea'ai Fa'alenatura e ala i le Faiga Faanatura o Fafaga 48

E Tatau Ona Taofi le Fa'aaogaina o Vaitamini Fa'afua ma Minerale.....50

O le Fa'atusatusaga i le Va o le Soifua Maloloina o le 'Ai Mata ma le 'Ai Kuka i Tamaiti o le auala sili lea e fa'amaonia ai le afaina e ala i le 'aina o mea'ai kuka.....55

E tatau i Faalapotopotoga Faasaienisi ma Faalapotopotoga Tumau a le Malo ona Su'esu'eina le Faafitauli o le Tau-Ai Mata e aunoa ma se toe tolopoina.....56

E Le o se Agasala le Tautala Atu o le Upu Moni.....57

E Leai se Papuipui Faaletulafono e Tete'e ai i le Fa'aleagaina o Mea Matagofie ua Fa'amoemoe mo le Falegaosi Tagata.....58

O le taumafa mata e mautinoa ai le tele o aoga i le tamaoaiga o le atunuu.....59

E Tatau i Tagata Uma ona Iloaina Mea Moni ma Vaavaaiga o Lona Tino.....60

O le Vaitausaga o le 'A'ai Kuka o le Vaitausaga lea e Pulea Sili ai Vaisu, Fa'atautuu'u ma Microbes.....63

Fa'aopoopoga.....65

VAEGA LUA

Le Fausiaina o le Tino o Tagata 69

O le a le Taumafa?..... 74

Machine Translated by Google

O ituaiga uma o fualaau faisua mata o lo'o i ai i totonu ole mea e tasi.....76

O Meatotino o Polotini Fa'apitoa, Vitamini ma Minerale e Le Tatau Ona Toe Fa'avae mo Talanoaga.....81

Tino moni ma tino Sese.....91

O Fa'ama'i E Afua Ona o le Solia o Tulafono o le Natura.....94

O Le Tete'e o le Tagata i Fa'ama'i Fa'ama'i E Fa'avaivaia Mai Augatupulaga i Tupulaga.....106

O le Kanesa o le Taunu'uga lea o le Fa'aleagaina Tele o sela.....112

Le Leipa ma Tupe Fa'aalu i le Sauniaina o Mea'ai Kuka E Le'o Na'o Fa'atauva'a Ma'imau125

O le Vailaau a le Tagata Kuka ose Saienisi e matua sese lava.....130

O Tagata i le taimi nei e Mamao Mai i le Fa'amanino

TATOU OLA 146

VAEGA TOLU

O Ausia o le RAW-AITING.....155

O le a le mea e tatau ona aloese mai ai? 220

Ta'amilosaga a le Tehran RawVegans Association.....222

Machine Translated by Google

UPU TOMUA ile 2nd EDITION

O le vaega muamua o le tusi nei na lomia i le 1963 i lalo o le ulutala o le RAW-EATING. I lena tamai tusi, lea e aofia ai se aotelega puupuu o o'u manatu e uiga i meaai paleni, sa ou pa'i atu ai toetoe lava o itu taua uma o le taumafa mata. I se tulaga lautele, e le mana‘omia le ulu atu i fa‘amatalaga uumi e ta‘u atu ai i le lalolagi le mea moni faigofie e fa‘apea o gaioiga o le kuka ma le fa‘amamaina, e ala i le fa‘aleagaina o mea‘ai fa‘alenatura i mea e le masani ai, e le gata o gaioiga fa‘aleagaina lea. soli tulafono o le natura, ae o le mafuaaga autu o faamai uma. O le tagata e sili ona valea e mafai ona malamalama lelei, nai lo le fa‘asa‘olotoina o tagata mai fa‘ama‘i, o le saienisi faafoma‘i e fa‘avae i mea‘ai kuka ma vaila‘au oona e ta‘ita‘ia ai tagata i le tele o ma‘i ogaoga, lea e puipuia ai isi meaola uma.

A mae‘a ona faitau na‘o ni nai laina i luga o le mataupu, e ala mai le tagata va‘ai manino mai lona le fiafia ma iloa le mamafa atoa o le tulaga. Ae ui i lea, o le to‘atele o tagata, ua faatauasoina i manatu sese i le taimi nei o le saienisi faafoma‘i ma le fa‘aituau i le tele o manatu fa‘apitoa, e mana‘o e maua nisi fa‘amatalaga e uiga i le mataupu. O le mea lea, i le vaega lona lua o lenei tusi, ua ou sau ai i luma ma fa‘amatalaga fa‘aopoopo ma sili atu ona auiliili i le tele o fesili taua. I le taimi lava e tasi ua fa‘aaogaina le avanoa e faia ai ni nai toe teuteuga laiti ma faasa‘oga i le vaega muamua. I le ulua'i lomiga o le tusi, sa iai pea le manatu o le 'ai mata; o aso nei ua fa'atinoina i le tele o atunu'u. E ala i le lafoa‘ia o mea‘ai vela ma fualaau oona, ua mafai ai e le faitau afe o tagata atamamai i le lalolagi aoao ona faamāō lō ina i latou lava mai o latou ma‘i ua leva ona maua, ma ua mafai nei ona olioli i se olaga ola maloloina ma le fiafia e aunoa ma se popolevale. I le faaiuga o le tusi ua ou tuuina atu ai se vaega itiiti o le tele o tusi na maua mai ia tagata.

Pe a fai se masini fou po'o se meafaigaluega, o nai su'ega manuia e manatu ua lava e fa'amaonia pe fa'amaonia ai lena mea fou. I aso nei, e faitau afe tagata soifua maloloina i le lalolagi atoa ua avea ma faamaoniga ola o lena mea

Machine Translated by Google

o le 'ai mata e lavea'iina ai le fanau a tagata mai le sa'olotoga o fa'ama'i uma i le lalolagi. Atonu e manatu se tasi ua lava lea e fafagu ai le lalolagi faasaienisi mai lona le fiafia ma faatalitonu tagata uma i le tele o faamanuiaga e aumaia e le taumafa mata mo i tatou uma.
I aso nei, o tagata ua faatauasoina i vaisu, ua latou faatulagaina ni konafesi faava-o-malo e tetee atu ai i le manatu o le le lava o meaai a le lalolagi ma faia ai ni lauga e le uma i mataupu taufaavalea, ae o le 80 pasene o meaai moni ua tuuina mai e le natura ia i tatou ua faaleagaina ma le le mafaufau i o latou lava lima e ala i le kukaina ma le faamamaina.

Ou te talosaga atu i tagata alofa moni uma ina ia sii a‘e o latou leo ma e ala i a latou mana‘oga faifaipea e vala‘aulia ai le au pulega e faia ni laasaga vave e fa‘atino ai mataupu faavae o le 'ai mata. Ua matua le taimi mo le faatinoga.

VAEGA MUAMUA

Le Fa'afefea na Ou Maua ai le Manatu o le 'Ai Mata

O meaai vegan mata e tatau ona na o le pau lea o le meaai e ave e le tagata. O le masani o le 'ai o meaai vela e tatau ona lafoaia i lenei lalolagi mo se taimi. O le manaoga le sese lea a le natura. O le taumafaina o mea'ai vela o se faiga fa'atauva'a sili lea ona mata'utia i le tala fa'asolopito o tagata, o se fa'atauva'a e foliga mai e leai se tasi e iloa ma e pa'u'u tagata uma i se tagata ua le iloa. E tusa lava po o le a le uiga ese o le manatu atonu e foliga mai i nisi, o le upumoni atoatoa lea e le mafai ona tatou talia.

Na manino mai ia te a‘u lenei upumoni ina ua mavae le 18 tausaga o su‘esu‘ega ma su‘esu‘ega toto‘a, na ou talitonu ai o le maliliu o lo‘u 10-.
O le atalii e 14 tausaga le matua ma le afafine e 14 tausaga na mafua mai i meaai e le masani ai. O le tele o su‘esu‘ega fa‘afoma‘i na faia i Peresia, Farani, Siamani ma Suiselani i taumafaiga eseese na faia e su‘esu‘e ai ni fa‘ama‘i fa‘apitoa i totonu o latou tino ma le fa‘atonuga mulimuli ane o le tele o vaifofo na i ai se sao tele, i le aumaia o le fa‘alavelave i se ulu. Na feoti la‘u fanau i le faasolosolo malie o le pa‘u‘u ma le fa‘aumatia uma o latou totoga e mafua mai i le fafagaina o mea e le masani ai ma vaila‘au oona.

Machine Translated by Google

Ua mafai ona ou ulu atu i mealilo o le faasaienisi faafomai ma mataituina ona itu lelei ma leaga ia sili atu ona manino, aua ou te leʻi musuia e le avanoa o le avea ma se fomaʻi poʻo le mauaina o soʻo se tupe maua. O loʻu faʻamalosiaga muamua o le manaʻo e faia le mea sili ou te mafaia mo le toe faʻaleleia o le soifua maloloina o laʻu fanau pele, ma mulimuli ane o le naunautaiga malosi e faʻaauau pea lo latou manatua e ala i le aoga mo tagata soifua.

O le isi itu na fesoasoani i lo'u iloa lelei o faaletonu o le faasaienisi faafomai o le faiga fou atoa lea na ou faia ai aʻu suʻesuʻega e ala i aʻoaʻoga a le tagata lava ia, e aunoa ma le faʻalavelaveina o se polokalame faʻaleaʻoaʻoga. Ou te le'i onana lava i le soona fai o le alualu i luma ua faia e fai ma sui o le faasaienisi faafomai po o tala taufaaleaga uma o faamanuiaga ofoofogia e maua mai vailaau. Ua ou tali atu i nei fesili ma se mafaufau faitio ma ou te tuuina atu le faamamafa sili atu i o latou faaletonu. E le gata i lea, ou te manatua pea le mea moni e faapea, e ui i le i ai o le faitau miliona o fomaʻi agavaa ma le toʻatele o tagata manumalo i le Nobel, o le tagata atamai e paʻu i maʻi eseese e sili atu nai lo isi manu, ma faʻamaʻi e pei o le sclerosis. , o le maʻi suka, fatu fatu ma le kanesa ua faateteleina i se tulaga mataʻutia, ua faamataʻuina ai le tafiesea o tagata mai le lalolagi. Ou te le'i faamaimauina lo'u taimi i le taulotoina o faailoga o faama'i, igoa ma tui o vailaau ma na fuala'au lavelave e seasea mana'omia, aua ou te lei i ai lava se faamoemoe ou te nofo i suega ma maua faailoga. Ae, i le mamao e mafai ai, ua ou tuuto atu loʻu taimi i le suʻesuʻeina o le tele o lala o le faasaienisi ma le suʻesuʻeina o punaoa eseese o le malamalama, mai mataupu faavae autu ma lautele ia na mafai ona ou tusia ai ni mea taua, faaiuga taua.

O iʻuga o le 18 tausaga o suʻesuʻega māʻaeʻa ma le galue ua tino mai i se galuega e lua voluma tetele, o le tusi muamua, o se tusi e 568 itulau, na lomia i le gagana Armenia i le 1960.

Machine Translated by Google

Ole fa'agaioiga lelei ole falegaosimea ta'itasi e fa'atatau ile tu'ufa'atasiga o meafaitino uma ua fa'amaoti mai e le Inisinia.

Seia oo i le mauaina o le afi, faatasi ai ma le isi vaega o le malo o manu, na atiina ae e le tagata ma faia lana evolusione e ala i le taumafaina o meaʻai masani. Ae talu mai le mauaina o le afi, e aunoa ma le mafaufau loloto, na tuʻuina e tagata meaʻai masani i luga o le afi, faʻaumatia a latou mea taua, faʻaleagaina ma fafagaina o latou tino ma i latou. O se taunuuga tuusaʻo, ua iʻu ai i faʻamaʻi uma o loʻo mafatia ai tagata uma i aso nei.

O le tino o le tagata o se fale gaosi ola na fausia i taumafaiga faifai pea a le natura. I le taimi lava e tasi, faatasi ai ma le fausiaina o lenei falegaosimea, o lo tatou natura matagofie na faʻaaogaina ave o le la e atiaʻe ai mea uma e manaʻomia e faʻamaopoopoina ai le faitau afe o gaioiga faigata o lo tatou tino ma faʻamautinoa le gaosiga tutusa. E le gata i lea, ua tuuina e le natura na mea mata i lo latou atoatoa atoatoa ma i le ogatasi le pona o latou vaega eseese i se tamai saito, i se fatu pulu o le rimoni, i totonu o se vine po o se lau o se laau. . O mea'ai 'ese'ese 'ese'ese 'ese'ese o lo'o iai mea uma e mana'omia e fa'aola ai le tino ola o se tagata e pei o le tagata.

I totonu o le lalolagi faaletino o le faʻasesega sili ona itiiti mai faʻamatalaga atia'e e se inisinia mo le sologa lelei o le faiga o se falegaosimea, po'o se fa'aletonu i mea mata'utia ua fa'amaonia e fa'amautinoa ai lona gaosiga masani, e i'u ai i se malepe tutusa i le fa'agaioiga o le fale. I le auala lava e tasi, o sina faʻaleagaina poʻo suiga i mea mataʻutia ua faʻatonuina e le natura e faʻamautinoa ai le sologa lelei o faiga faʻalavelave o le tino o le tagata e mafua ai faʻalavelave i galuega masani a tatou totoga ma o nei faʻafitauli e aliali mai i faʻamaʻi.

Machine Translated by Google

O auala eseese o lo'o fa'aaogaina e le tagata i le fa'aleagaina po'o le fa'aleagaina o meafaitino paleni atoatoa na fa'atonuina e le natura mo le fa'agaioiga masani o lona tino e le mafai ona mafaufau i ai. Mo lena faamoemoe, ua faia ai e le tagata atamai ni fale gaosi faatemoni, ogaumu, ogaumu ma umukuka. O fa'aletonu uma i le tulaga lelei o mea'ai fa'anatura e soso'o ai ma se fa'aletonu tutusa i le tino o le tagata. O mea'ai fa'alenatura e fa'amautinoa ai le fa'agaioiga masani, o tatou tino, a'o mea'ai e le masani ai e soso'o ai ma le fa'agasolo fa'aletonu o ana galuega. O le tele o ma'i e mafua mai i le tele o le fa'aleagaina o mea'ai fa'alenatura.

Ae afai e faamalieina ona manaoga uma i tulafono o le natura, o le tino o le tagata, o le tino sili ona atoatoa i le malo o manu, e mafai ona ola i le soifua maloloina sili mai le itiiti ifo i le 150 tausaga i le maualuga o le 200-250 tausaga. O mea'ai vela e fa'amalosia ai totoga o le tagata i le tele o taimi i lo latou malosi masani, vaivai vave, mafua ai ma'i eseese ma fa'apu'upu'u le ola o le tagata i se vaega itiiti o lona umi masani. I le vaitau nei o le alualu i luma faasaienisi, e mafai e le tagata ona aveesea fa‘ama‘i uma e ala i le aloese atoatoa mai mea‘ai kuka ma mafai ai ona ia tu‘uina atu lona malosi i le su‘esu‘eina o fa‘afitauli o le ola umi.

I le taimi lava e tasi, faatasi ai ma mea‘ai masani, e tatau foi i le tagata ona mautinoa o lo‘o fa‘amalieina isi mea masani. O le ea mama ia, vave moe, vave ala, galue faaletino, aloese mai le faamafanafanaina, mama, ma isi.

Fa'ama'i Tu'usa'o ma Fa'ama'i Tu'usa'o

O fa'ama'i fa'alesoifua maloloina ua vaevaeina i ni vaega autu se lua: tuusa'o ma gasegase le tuusao. O fa'ama'i fa'ama'i tu'usa'o o fa'ama'i ia e mafua mai i le fa'atuputeleina o nisi o mea taumafa po'o le le lava o isi. O mea‘ai afi ma manu e iai le a‘afiaga o le fa‘aogaina ma le fa‘ateleina o polotini ma ga‘o i mea‘ai, ae i le taimi lava e tasi e fa‘aumatia ai mea e maualuga le aoga. Saienisi e o‘o mai i le taimi nei ua mafai ona iloa na‘o se numera fa‘atauva‘a o nei mea, ua ta‘ua o vitamini ma e aunoa ma le ola.

Machine Translated by Google

e le mafai ona i ai. Faatasi ai ma fa‘ama‘i fa‘ama‘i tu‘usa‘o e tatau ona tu‘uina uma fa‘ama‘i tumau ma fa‘ama‘i le atoatoa. O fa‘ama‘i e atia‘e ma le telegese ma le faalilolilo. Afai lava e le‘i o‘o le fa‘ama‘i i ona vaega mulimuli ma e le‘i taofia le galue o totoga, e manatu le tagata ia te ia o se soifua maloloina. I le tulaga o le faaletonu o le vaitamini vaega ma fefiloi, o le ma‘i e le aliali mai i fa‘amaoniga faapitoa i le avitaminosis, o lo‘o fa‘amatalaina i tusi aoga; ae e foliga mai e ala i faitioga e le faigofie ona faamatalaina.

O fa'ama'i fa'ama'i fa'ama'i. I totonu o le tino o le tagata e masani ona ola ai le tele o ituaiga microbes lea i tulaga masani e maua ai le aoga aoga i le tino ma o lo‘o i lalo o le puleaina o sela fa‘apitoa (fa‘avasegaina) tagata, o ana poloaiga latou te tu‘uina atu. Ae e ala i le le lelei o taumafa, ua matua vaivai ai sela ua leaga ma vaivai ma e ala i le Tulafono o le Ola, e maua ai e na microbes le lima maualuga, faasaolotoina i latou lava mai le pulea o na sela, fouvale i o latou matai, avea ma pathogenic ma mafua ai le lelei o faamai pipisi- iloa e i tatou.
O nisi taimi o le autau osofa‘i o microbes osofa‘i, lea semanu e fetaiai ma teteega le mafai ona tetee atu i se tino ola maloloina ma semanu e faaumatia i le taimi e tasi, e le feiloai ma se tetee i se tino pa‘u ma mafua ai ona fa‘ama‘i fa‘apitoa.

I le voluma lona lua o la‘u tusi Armenia, ua ou tu‘uina atu se avanoa tele i le fa‘afitauli o fa‘ama‘i pipisi, mo le su‘esu‘ega lea na ou su‘esu‘eina ai nisi vaega o le ulua‘i voluma o le fa‘asalalauga i luga o le "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" e le saienitisi Soviet lauiloa IV Davydovsky, lomia i le 1956. E ala i le tele o mea moni faatalitonuina, ua faamaonia ai e le tusitala e le o microbes lava latou e tausalaina i le mafua ai o faamai pipisi, ae o le tulaga leaga o le tino, o le pa‘u o lona malosi puipuiga. Ae o le mea e leaga ai, e pei o mea‘ai kuka uma, e le mafai foi e Davydovsky ona fa‘amatalaina pe fa‘afefea ona tatou toe fa‘afo‘isia lena puipuiga pe, sili atu, puipuia lona pa‘u.

Machine Translated by Google

O le mata'u i ni meaola ninii ua matua fefefe ai tagata ina ia sosola ese mai ia i latou ua latou agai atu i faiga e sili ona mautia ae peitai latou te maua i'uga faafeagai. O le kukaina o mea'ai mata ina ia aloese ai mai microbes o se tasi lea o mea sese sili ona leaga i le faasaienisi faafomai.

E le mafai ona tatou fa'aumatia microbes mai luga o le fogaeleele. E maua i so'o se mea, o le a ola pea ma e mafai ona ulufale atu i o tatou tino e ala i auala eseese. Aemaise lava, e ala i le kukaina o a tatou mea‘ai tatou te fa‘avaivaia ai le tete‘e o tatou sela ona tatou fa‘aumatia ai lea i totonu oa tatou mea‘ai na vaila‘au fa‘anatura e fa‘atatau i le natura e tau faasaga i microbes. E o‘o lava i foma‘i o lo‘o fai ma vaisu i mea‘ai vela e fa‘amaonia ai o le tele o vitamini, e fa‘aumatia i luga o le afi, e iai ni mea fa‘ama‘i. O le mafuaaga lena o manu e aai i faaputuga lapisi e toetoe lava a le afaina i faamai pipisi e pei o le tagata.

Ole Selula Kanesa ole Fanau Tu'usa'o ole Fa'aleagaina Mea'ai

E talitonu le to‘atele o tagata ‘ai vela e faapea, talu ai sa ‘ai le tagata i mea‘ai vela mo le tele o senituri, e tatau la ona masani i ai ma e ono mafatia ai pe a amata ona ‘ai i mea‘ai mata i le taimi e tasi. I se isi faaupuga, afai ua tatou faatumuina se taavale afi i penisini palapala ma maualalo mo se taimi patino, atonu ua masani le afi i ai ma e ono faaleagaina pe a suia le penisini palapala i suauu mama.

Muamua lava, o se vaitaimi o ni nai afe tausaga e leai se mea pe a faatusatusa i le faitau piliona o tausaga i le taimi lea, faatasi ai ma ona tuaa, na ola ai le tagata ma atiina ae faapitoa lava i meaai mata. E le gata i lea, o le mea moni, e le masani ai le tagata i mea‘ai kuka e fa‘amaonia i le i ai o fa‘ama‘i, e mou atu ma toe fo‘i le tino i ana galuega masani pe a maua e le tagata le mea‘ai mata‘utia.

E moni e ala i tulafono o le evolusione e taumafai lo tatou tino e fetuutuunai o ia lava i mea‘ai na te mauaina, ae e lē o le auala e manatu ai nisi tagata. O mea‘ai fa‘apitoa o mea‘ai e mana‘omia mo faiga fa‘alavelave ma galuega fa‘apitoa a sela e faigofie ona fa‘aumatia i lalo o le afi. O le mea lea, o le

Machine Translated by Google

o mea'ai e manatu i ai e fa'asoifua maloloina e tagata kuka e leai ni vaega taua, ae o lo'o maua ai le tele o polotini, ga'o ma ga'o, e tele taimi e sili atu nai lo le mana'oga o sela.

O le fa'aauau pea ona le maua o na mea fa'alesoifua maloloina e mana'omia mo le fa'atinoina o a latou galuega maualuga, e le maua e sela lo latou atina'e atoatoa ma fa'apitoa po'o le mauaina o ia mea, mulimuli ane leiloa ai lo latou tomai e fa'atino ai na galuega. Ina ua mavae ni nai tausaga o le le tagolima ma le onosai, e oo mai se aso o le tasi o le faitau miliona o sela, ua aveesea ai o latou gafatia o totoe, ua iu lava ina faasaolotoina mai auala e faatapulaaina ai le tuputupu ae o sela. Ona latou vavaeeseina lea o i latou lava mai le olaga fa‘atasi, avea ma tagata tuto‘atasi ma 'ai ma le fa‘atauva‘a na mea fau aano o lo‘o aau i totonu o le vai i totonu o le telefoni feavea‘i i le tele, ua teena e sela masani ona ua sili atu nai lo o latou mana‘oga, ma e mitamita ai. viia e gastrolatrous biologists - o polotini (aemaise lava polotini manu), o ga'o ma mea uma o le nitrogenous. A mae‘a lena, latou te tuputupu a‘e i se saoasaoa mata‘utia, le fa‘alogo ma le fa‘afefe, ma fa‘ateleina i se tulaga fa‘alavelave e fausia ai se fa‘alavelave mata‘utia, o se mea ola fou, lea i le gasologa o lona tuputupu a‘e fa‘ato‘ilaloina, fa‘aumatia mea uma i lona si‘osi‘omaga ma mulimuli ane i se aso lelei. i lalo lena fale matagofie, le tino o le tagata. O le igoa o lena meaola fou o le kanesa. O le fanau moni lea o mea‘ai vela, o le faamaoniga ola lea o le auala e fe
'ai.

I le taimi muamua na aliali mai ai le ola i luga o lo tatou paneta, sa mafai e le natura ona fa‘aaogaina na'o mea faufale sili ona fa'avae (porotini, ga'o ma ga'o), lea na manuia ai i le fa'atupuina o meaola muamua e tasi-celled. E pei lava o le fa‘aopoopoina o se pa‘u, o se mea faigaluega po‘o se mea itiiti e fa‘aopoopoina e se inisinia se galuega fou i lana falegaosimea, e ala i le fa‘aopoopoina mulimuli ane o se mea fou i ana mea faufale (tino fualaau faisua), e faaopoopo e le natura se galuega fou i totoga o manu. O lenei galuega faigata ua taofia ai le natura pisia mo le faitau piliona o tausaga, o le vaitaimi lea na atiina ae ai ana mea mata‘utia mai se siama m

Machine Translated by Google

o fua ua tatou iloa i aso nei, ma e ala i le faitalia o na fualaau faisua, ae i le taimi lava e tasi ma lo latou evolusione, ua atiina ae ai le meaola manu e tasi-selau lea na ia faia e avea ma se manu matagofie.

Ae paga lea, ina ua uma ona maua le afi, ua taofia le evolusione masani a le tagata ma, o le mea e sili ona leaga, ua solomuli i se saoasaoa tele. O le afi ma isi faiga fa'atauva'a o le fa'aleagaina na faia e le tagata poto e fa'aumatia ai na mea'ai lelei uma na teuina i le faitau piliona o tausaga i mea'ai fa'alenatura ma i'u ai i sela o manu, ma toe fa'afo'i atu i lo latou ituaiga anamua, ae o le filiga sili latou te saunia. o mea faufale e sili ona taatele e fesoasoani e fa'amautinoa le tuputupu a'e leai se fa'amoemoe o na sela. O sela o le kanesa o ni fa'ata'ita'iga moni o na sela muamua. O mea faufale o le tino o polotini, e ta'ua o maa ma piliki o se fausaga masani. Latou te le fiafia i ituaiga eseese o morta ma le tele o auiliiliga e taua tele mo le fausiaina o se falegaosimea lavelave, ma e le o iai i totonu o se pisupo po o se papakiu.

I le voluma lona lua o la'u tusi faa-Amenia, ua toeitiiti lava a ou tuuto atu 300 itulau i le su'esu'ega o le fa'afitauli o le amataga o le kanesa. Mo lenei fa'amoemoe, ua ou toe iloiloina se fa'amatalaga taua a le American cytologist EV Cowdry ta'uta'ua "Cancer Cells" (1955), lea e sili ona vaivai o su'esu'ega eseese i le mataupu ma o lo'o aoina uma ai su'esu'ega taua, fa'amaumauga, manatu ma faaiuga ua lomia e le tele o saienitisi lauiloa. I luga o fa'amaumauga o su'esu'ega na maua e le cytologists lava ia, ua ou fa'amaonia ma le mautinoa o sela o le kanesa e afua mai i le le lava o mea'ai sili atu ma le tele o mea fau fale masani e fa'amalosia ai le tuputupu a'e o sela.

O Vaisu i Mea'ai Kuka e sili ona mata'utia i mea uma

Machine Translated by Google

Atonu e masani lava ona mafaufau le tagata faitau pe aisea e leai ai se tasi o le tele o saienitisi iloga ma polofesa e vaai i nei upumoni faigofie ma pe aisea e le ta‘u mai ai e se tasi ia i tatou o le masani o le 'ai o meaai kuka e le masani ma matautia. O le mafua‘aga ona o tagata uma o lo‘o avea ma vaisu mea‘ai ma o mea‘ai-vaisu ua faatauasoina ai tagata uma. E leai se tasi na te iloa o le 'ai o le kuka o se mea leaga ma o le mea moni e sili ona leaga i mea leaga uma. E le o se tu'inanau i le na'o le tasi le ituaiga o mea, ae o le aofa'iga atoa o le mana'o tele o se tagata mo le faitau afe o mea (ma o se mea "ofoofogia," "manaomia" i lena mea!). E le gata i lea, ae o le tele o mea‘ai e maua mai ai le tele o mea leaga, o le ata moni o mea‘ai e mafai ona iloa. i le tele o ma'i eseese o lo'o tutupu i le lalolagi.

Ua avea le tagata ma vaisu i na mea o loo i ai mea oona, e pei o lauti, kofe, koko, tapaa, ava malosi, opium, cocaine, morphine, ma isi. O le manao malosi mo na mea e faaosofia e mea oona tutusa e aoina i le tino o le tagata. O mea'ai kuka e maua mai ai le tele o ituaiga oona, e teuina i vaega eseese o le tino, e pei o puipui o veins ma capillaries, i le va o sooga, i le ogatotonu o sela ga‘o ma isi mea. E pei lava o le manao o se tagata ua fai fualaau faasaina mo heroin e le tupu mai i manaoga masani o le tino o lona tino, o le manao foi o se tagata kuka mo meaai kuka, o lona lagona o le fiaai, e le o se manaoga masani o lona tino; ae o le manaoga o lana vaisu. O le fa'aaliga lea o lagona e fa'aosofia e mea 'ona o lo'o aoina i totonu o le tino o le tagata; o le manaoga lea o faama'i o loo i totonu o le tino, o le valaau a le fili sili o le tagata.

O lena uiga leaga matautia ua oo mai i totonu o le tino o tagata uma e ona lava matua, mai lava i le pepe. O le mafuaaga lena o le taimi lava e amata ai ona matauina e le pepe ma amata ona tautala, o le tagofia o mea‘ai-ua uma ona taofi mau ia te ia ma mai lena taimi seia oo i le faaiuga o lona olaga na te manatu o meaai kuka o ana meaai masani ma lona manao malosi.

Machine Translated by Google

aua o lona manaoga faaletino; o le mea lea ua ia sese ai o le fia aai moni lava.

Ole Mana'oga mo Mea'ai Kuka e le o le fia'ai

Pe a taumafai se tagata kuka e fafaga i mea‘ai masani, e pei o walnuts, saito, fualaau faisua mata ma fualaau faisua, ma e le toe mana‘o o ia i so‘o se ituaiga mea‘ai mata, o manaoga masani o lona tino o lo‘o fa‘amalieina atoatoa i lena taimi ma ua maoona o ia. Ae e ui lava i lea, e tusa lava pe sa tatau ona ia taumafaina i le tele o taimi o ana manaoga masani i aso taitasi o mea‘ai, o lo‘o ia amio pea e pei na te le‘i 'ai ma lagona le mana‘oga tele mo se mea‘ai o aano o manufa‘amalie, mauoa ma fa‘ai‘au. E le o toe fia aai lea. O le ita e mafua mai i mea oona ua teuina i totonu o le tino ma ua mana‘omia nei ni mea oona fou. O le alaga a le temoni o loo taoto ai iina ua taape ma manaomia ni meafaigaluega fou e saeia ai le tino o le tagata. O le tagata poto, ma le loto malosi, e faalogo i le tagi i lona malosi uma i lea aso ma lea aso, ae na te lē amana‘ia ma lona agaga atoa ma e na te lē faia se iota e tasi.

O Mea'ai vela e fa'amalosia ai totoga o le tagata e galue ai Tolu i le Fa Taimi lo latou malosi masani

O totoga uma o le tagata e iai le fa'aputuga o le malosi fa'alenatura. E masani lava, latou te galulue i le kuata o lo latou gafatia gafatia, fa‘atumauina le totoe o lo latou malosi mo le fa‘aaogaina mulimuli ane i se fa‘alavelave fa‘afuase‘i po‘o le taimi o le matua. O le mea lea, i tulaga "masani" o le fatu o le fatu e 70-72 pa'o i le minute (ae na'o le 58-62 le pa'o a le tagata 'ai mata), lea i tulaga fa'apitoa e mafai ona si'itia i luga i le 200 pa'o i le minute.
E toe fai foi, i le manava masani e 500 cc o le ea e alu atu i totonu ma fafo atu o mama, ae o se taumafaiga faapitoa o le manava e mafai ona tatou faaosofia ai le 3700 cc.

E fa'aogaina e le tagata 'ai mata ona totoga fa'ama'i i le tasi-kuata lo latou gafatia gafatia, o se taunuuga o ona totoga e le mafai ona mamafa pe vaivai. O le tagata kuka, i le isi itu, ina ua uma ona faaosofia lona fia‘ai e ala i le fa‘aogaina o le fa‘afefe, fa‘afefe.

Machine Translated by Google

mea manogi, aperitifs ma isi stimulants faavalevalea, faatumuina lona manava i se tulaga e faamalosia totoga digestive e faatino uma latou malosi faaleoleo ma e oo lava i le taimi lena ua le mafai ona taulimaina le manaoga ua tuuina atu ia i latou. O le mea lea e faamalosia ai le tagata e toe faafo'i atu mea'ai inosia i le ala lava lea e tasi e pei ona ia lafo i lalo pe tuliesea mai i lona manava faatasi ma le purgatives.
O le mea e ofo ai, ua lava na faiga fa'a'ai'ai e le'o uiga ese e se tagata 'ai.

E ala i le ova o totoga o mea'ai e tele naua okeni fesoasoani ua setiina e galulue, e pei o le fatu, ate ma fatuga'o.
O le galuega faaopoopo e faia e nei totoga e le o toe umi ae i ai le aafiaga o le vaivai ma vave le toe gaoioi. E le o se mea la e ofo ai, ona o se taunuuga ua faapuupuuina le olaga o se tasi i ni nai taimi. E ala i le fafagaina o mea e le aoga, leaga ma oona, e faamalieina ai e le tagata ua fai mea'ai ona tu'inanauga, fa'avaivaia le gaioiga o lona manava, ma fatuina mo ia lava le fa'asesega o le faamalieina, ae o ona sela, o le mea moni, o lo'o tagi i le fia'ai ona o le leai o ni mea'ai taua. . O le manava o le tagata 'ai mata e malolo i taimi uma, e ui lava e masani ona gaogao, ae moni lava e tumu lona tino ma faamalieina i le uiga moni o le upu.

Pe a filifili le tagata kuka e sui i le taumafa mata, i le taimi muamua e le lagona lava e ia le faamalieina, tusa lava po o le a le tele o lana 'ai. E masani lava nai lo le lagonaina o le fiafia, e lagona e le au fai mea'ai le le fiafia i lena tulaga. I lo latou manatu, o le mafua'aga o lo latou fiaaai faifai pea o lo'o taoto i le mea moni o mea'ai o lo'o latou taumafaina e maualalo le aoga ma e leai se aoga e fai ma mea'ai. O se manatu sese tele lea. I se isi itu, o na mea'ai e lelei uma ma paleni atoatoa. Ua tele tausaga o mafatia sela o le tagata ona o lo latou toesea. E fetaui lelei le malosi o totoga o mea'ai a le tagata ma lo latou tuufaatasiga ma le faatulagaga o latou vaega. O le mea lea e talia fiafia ai e le manava na mea'ai, fa'amaluluina vave ma pasi atu i le manava e aunoa ma se fa'atuai tele, ae o sela i lo latou lava taimi, vaivai ma vaivai a'o latou i ai i le fiaaai, fa'afefeteina ma le fa'amalosi na mea taua ma fa'aauau pea ona mana'omia le tele o mea'ai. sili atu i latou.

Machine Translated by Google

Ua faamaloloina sela mama'i, ua toe malosi i latou ua vaivai, ua toe malolosi i latou ua vaivai. O sela ga‘o, i le isi itu, e amata ona liusuavai ona o le matelaina, o le fa‘aputuga o mea oona e faasolosolo malie ona mou atu ma le tele o vai e alu ese mai le tino. Ona suitulaga ai lea o sela masani ma gaioi na sela paie sa ga'o i le paie ma le le gaoioi. O le vave leiloa o le mamafa o le tino o se faailoga mautinoa o le toe maua o le soifua maloloina ma le malosi.

O lenei mea moni e tatau ona faatumuina ai le loto o se tagata i le olioli ma le fiafia. Mo na mea'ai e vave ona salalau atu i lona tino atoa ma avatu ia te ia le soifua maloloina, malosi, malosi ma le malosi. O le taimi muamua lea i lona olaga e ui ina maua uma e ona totoga ma ga'o le tele o mea'ai, ae e mafai ona latou galulue i le mafanafana ma le faigofie. E tusa lava pe i lena aso, e sili atu lona taumafa mata nai lo le mea e mana‘omia e lona tino, pe mafai e lona manava ma sela ona mitiia, e le teena e lona manava, e le tupu ai foi ia te ia se lagona faufau, e mafua ai ona ia tulia i le sauāma le malosi. O mea'ai e sili atu nai lo ona manaoga masani o le a le tumau i le manava e mafua ai le pala; e lē liu mea oona pe fa'atupu ai so'o se ma'i fa'ama'i. Nai lo lena, a aunoa ma le fa'apa'iina o le a latou o'o atu loa i totonu o le manava i totonu o le manava ma o le a tu'ua ai le tino ma fe'au i lea lava aso, e aunoa ma se afaina itiiti i le tino. O le mea lea, o le a mama pea lona manava, ae o lona manava ma lona toto o le a tumu i mea‘ai paleni atoatoa.

Ona i ai lea i se taimi faapena, tuu atu ia te ia e taumafai e ai ni nai fasi meaai vela. O lona manava o le a teena ma le ita na mea uiga ese ma le le manaomia. E ui lava i le tele o le fiafia e lagona e lona gutu, o na mea‘ai o le a taoto i lona manava mo se taimi umi, o le a fai e pei o se taofi e tapunia ai lona mana‘o ma o le a fa‘avaivaia ai le masani o ana gaioiga. Ae o le tagata kuka ua matua faamalieina ma fiafia i lena tulaga, aua ua faamalieina ona tuinanau, ua tumu lona manava ma ua "tumu". O le tagata na te iloaina le taua o le taumafa mata e fefe i lena tulaga. Na te malamalama atoatoa o fualaau faisua mata e fafagaina ai le tino, ae o tino oti e fafagaina ai le tino.

Machine Translated by Google

o mea e sau mai le afi ua na o ni fafie, ma puna o mea oona eseese ma ma'i.

Mea'ai a Tagata e tatau ona i ai i sela ola ma E lē o tino o sela mate

O mea'ai paleni atoatoa e aofia ai sela ola. O le taimi nei o tino fualaau faisua, pe a uma ona tu'ua le eleele, e tumau pea ona ola mo se taimi umi. O lo'o fa'aauau pea ona fuga mai le fatu rosa i totonu o se fagu, a'o saito e totogo pe a totō i tausaga talu ona fa'aputuina. Ae o sela o manu ua fasiotia po o le susu ua gaoia mai o latou tino e mate i le taimi lava e tasi, ona amata ai lea ona malepelepe ma liua i mea oona, a o kuka e liua i latou i se mea e matua leaga lava. O le manatu o polotini a manu e sili atu nai lo polotini o fualaau faisua, o se mea e sili ona faanoanoa ai o le faamasinoga, o se faamaoniga manino lea o le pu'upu'u o tagata su'esu'e e tapua'i i aano o manu. Afai tatou te ta'utino atu e fa'afeiloa'i e le tino o manu ia polotini o fualaau faisua ma fa'aliliuina i mea'ai paleni atoatoa, o le aano o na manu e pei o alope, luko, maile, pusi ma taika e fafaga i ia polotini "paleni atoatoa" e tatau ona avea ma aupito maualuga tau taumafa; a o le uiga oona o le aano o ia manu ua matua iloga lava e oo lava i le tagata ua sili ona tuuto i aano o manufasi e le mafai ona fafaga i ai.

O na tagata su'esu'e i meaola o lo'o fa'amalosia e lo latou lava mana'oga va'ava'ai mo fa'amanuiaga fa'apitoa i aano o manufasi, i le mauaina o mea e ta'ua o amino acids e le mafai ona suia e le'i mafaufauina le gaioiga o na amino acids e fausia mai mutia sili ona masani ona fa'aaogaina e manu. faia ni amino acids mai vao leaga ma mutia, ae o le tino o le tagata e leai se auala e saunia ai mea tutusa mai mea'ai fuala'au e sili ona lelei le fa'aleleia?

E faapefea ona ola le faitau miliona o Initia e aunoa ma le amino acids e maua mai aano o manu?

Machine Translated by Google

O le Va'ai o le Fa'aletonu Sili lea o Fomai Saienisi

Le mea sese sili a tagata su‘esu‘e o meaola o lo‘o fai ma vaisu i mea‘ai kuka o lo latou pupuu. Latou te moeiini o latou mata i na mea leaga e foliga mai e laiti ma e le o muai iloa taunuuga matuia e vave pe mulimuli ane e mafua mai i mafuaaga e foliga mai e faatauvaa. Se‘i o tatou faata‘ita‘ia la tatou faamatalaga i ni nai faaa‘oa‘oga. O mea'ai kuka, aemaise o mea'ai aano o manu, e tumu i mea oona. I le taimi nei, e leai se tasi na te matauina le oona faaumiumi lea e faaauau pea ma le le iloa i taimi uma ma e tusa lava pe o se taunuuga o sea oona o le ate, fatu po o fatuga‘o ua faaleagaina i le taimi, o le tulaga e mafua mai i mafuaaga e le iloa. A o'o pea le oona ma fa'atasi ma le manava manava ma le pua'i, e ta'ua ose ma'i o le manava. E ala i le 'ona latou te malamalama ai na'o le tulaga lea e afaina ai le tino atoa ma fa'amata'u ai le tagata manu'a i le oti vave. E fia ni ola mama ua ositaulagaina i lenei auala!

E le iloa e tagata le palapala e alu atu i totonu o latou alatoto ma veins e ala i mea‘ai i aso uma, ma pe a nofo i lea vaega ma lea vaega i luga o puipui o va‘a, fa‘aiti‘itia o latou ala ma fa‘afuase‘i ona taofi le tafe o le toto i se tasi aso, puupuu. -o tagata va'aia latou te manatu o le mea na tupu e "le'i mafaufauina."

E le o matauina e alii le mamafatu o le mamafa o lologa o loo tafe atu i se faatanoa tetele lea e mafai ona gafatia e miliona tone. Ae ina ua solo i lalo lena faatanoa, ua leva ona luluina i lalo o le aafiaga o na lologa, o le mafuaaga o lona malepe mulimuli na mafua mai i le maa na togi i ai e se tamaitiiti laitiiti. Ua uma ona tatou vaai i le manatu sa'o o le tagata e 'ai mata e uiga i mafuaaga o le kanesa. E faasaga i lenei mea, o le 400 "carcinogenic agents" na tu‘uina mai ia i matou e saienitisi su‘esu‘e, o lo‘o fai ma vaisu i mea‘ai kuka, o lo‘o i ai mea e pei o le fa‘aleagaina o masini ma le sikaleti mu, e leai se aoga sili atu nai lo le ma‘a na togi e le tamaititi.

Machine Translated by Google

O totoga uma e faitau miliona sela e ala i galuega tuufaatasi o loo faia ai le galuega a lena okeni. Pe a lē maua e le fafagaina o na sela ni vaega tāua, o le a amata ona mou atu le malosi o sela ma lē toe faaaogāina. O le malosi fa'aagaga ua o'o mai nei i totonu o le fanua, ae o latou foi, ua vave ona vaivai. Afai lava e faatino e le okeni ana galuega i se isi itu po o se isi lava mea, e le iloa e tagata pupuu le moli mumu; ae a tuai loa i ana galuega, ona fai mai lea o se okeni faapea e ma'i ma e alu atu i vailaau. Peita'i, pe faamata e mafai e sina fualaau oona po o se fualaau oona ona suitulaga i mea'ai o mea'ai ua susunuina i le afi mo le tele o tausaga ma toe fo'i atu i sela e lē atoatoa le malosi o le tino ua leiloa mo galuega faapitoa?

A uma ona taoto i le alavai mo ni aso, o le tele o aano o manufasi, fuamoa, pata ma sisi e o'o i le pala ma mafua ai le mumū o le manava, o le fa'a'ailoga sili ona taatele o le manava. Ae a fa'aalia moni lava e se tamaititi fa'ailoga o le manava tatā e tu'u uma le tu'ua'iga i ni nai pa'u o fuala'au 'aina o lo'o va'aia i le fe'au. E leai se tasi e fesili pe fa'afefea ona fa'atupuina e pa'u fuala'au so'o se mumu i totonu o le manava o le tamaititi, pe a aunoa ma se pala po'o se pala, latou te tu'ua le tino e le suia i totonu o ni nai itula talu ona ulufale. O le fa'alavelave atoa e afua mai i le manatu o tagata o fuamoa, aano o manufasi, pata ma le meli o ni mea'ai masani ma taua, ae o fua o se mea lona lua, e mafai ona 'ai pe le 'aina. O nisi taimi, e manatu e tatau ona fa'asa tamaiti e 'ai fualaau 'aina ina ia "aua ne'i fa'aleagaina o latou manava."

O le mamafa o se tagata 'ai kuka e le mafai ona fa'atatauina o se fa'ata'ita'iga mo le soifua maloloina lelei.

O Obesity o le fa'ama'i sili ona mata'utia

A'o mafai lava e le tino o le tagata ona tetee atu i se mea e le masani ai mea'ai ma le faaauauina o lana tauiviga faasaga i ai, o faitioga eseese e aliali mai, e pei o le leai o se fia'ai, le gaioi, gastritis ma isi faaletonu o le manava, colitis, ma isi. O nei mea uma o le fa'aalia i fafo o le tauiviga a le tino e fa'aaoga so'o se auala i lona tulaga

Machine Translated by Google

lafoa'i e fa'aitiitia ai a'afiaga leaga o se mea'ai e le masani ai ma fa'ate'a ese mai le tino mea o'ona e maua mai ai. E amata ona pa'u le mamafa o le tagata ma'i ona latou taumafai lea e fa'amalosia o ia e ala i le tu'uina atu ia te ia o mea'ai "susu". O le aso e fa'ato'ilaloina ai le tino ma fa'amuta ai lana tauiviga, e fa'amavae le tagata i lenei lalolagi pe, i se isi itu, e fa'ateleina lona mana'o ma amata ona 'ai ma le le faamalieina, e fa'amalieina lelei, fa'atupu le mamafa, "e toe maua ai lona soifua maloloina. ma le malosi." I se isi faaupuga, i lena aso, e lafoai ai e le tino o le tagata lana tauiviga, "e fetuutuunai" ia lava i mea'ai e le masani ai ma ua faataatia ai le faavae o se tasi o faama'i sili ona mata'utia o tagata—o le tino lē masani ai.

O le fa'ato'ilaloina e le mamafa o mea'ai e le masani ai, ua fa'amalosia ai le tino e fa'aoga ia lava ma talia i totonu o le tino le fa'aputuga o mea leaga eseese e gaosia e ia mea'ai. O mea e teu ai e fai i ga'o, uric acid ma ona mea e maua mai ai, cholesterin, masima masani, sili atu vai, calculi, scirrhous formations, tumors, sela e le gaoioi ma parasitic, sela tele tele (polykaryocytes), sela o lo'o i ai le tele o nuclei (megakaryocytes), ma isi. O nisi taimi e oo atu nei sela i le tele o selau le tele o sela masani, ae latou te lē mafaia ona faia so o se galuega aogā

O na mea leaga uma e faaputuputu i totonu o le tino e fatu ai i totonu o se tagata o le faaseseina o le soifua maloloina ma le malosi, ae o le mea moni e mafatia o ia mai le faasolosolo malie. O ona maso e manifinifi ma vaivai, o le aofa'i o ona sela fa'apitoa ma gaioiga e fa'aitiitia, ma fa'aumatia ona totoga. O na tamaloloa "malosi," "malosi" ma pupuu afu, lima ga'o mafiafia, lima vaivai ma afu o lo'o tautau, o lo'o tele lo tatou lalolagi, o le mea moni lava, o auivi ua ufitia i le pa'u. E tofu i latou ta'ito'atasi ma ona musele vaivai ma pae'e i se mamoe pepeti, lea na te fafaga fua ma ave i so'o se mea ma ia lava. Ae, e ese le fai atu, o tagata faapena e fa'aauau pea ona mitamita i lo latou soifua maloloina, malosi ma le malosi.

Latou te matua mitamita lava i lo latou malosi, o soo se taimi lava e ta'ua ai i se talanoaga, latou te pa'i atu i fafie pe, i Sasa'e, latou te tagi; ne'i ma'umau se saito o lo latou mamafa faapelepele. E mafai e se tasi ona faatumuina le luasefulu voluma i ni faataitaiga o le leaga o le vaai puupuu.

Machine Translated by Google

E Leai se Vailaau e Mafai ona Suia Mea Mata ua Faaumatia i le Afi

O vaila'au uma o lo'o fa'aaogaina lautele e fa'aalia. I se isi faaupuga, latou te avea ma palliatives e avatu ai se mapusaga le tumau i le ma‘i po‘o le natia o fa‘amaoniga o le ma‘i. E leai se tulaga e mafai ona latou suitulaga i mea'ai mata'utia ua fa'aumatia i totonu o ulo ma apa. O le tele o saienitisi maoae e matua faasaina le faaaogaina o fualaau faasaina. I Egelani, ina ua mā‘a se su‘esu‘ega mā‘ae‘a na faia mo se vaitaimi e fāma le ‘afa tausaga i se vaega tele o vaega maumea o tagata Egelani, na maua ai e tagata su‘esu‘e o meaola a Peckham se faai‘uga e na o le iva pasene o le faitau aofa‘i o tagata na fiafia. ola maloloina; o le 91 pasene o totoe o tagata na mama‘i, e ui o le to‘atele o i latou e le‘i iloa o latou ma‘i. Ina ua mae‘a togafitiga fa‘afoma‘i o le latou fa‘ai‘uga e toetoe lava a aunoa ma se fa‘alavelave o fa‘afitauli uma na filifilia mo togafitiga na tali atu i togafitiga, ae na mulimuli ane fa‘aalia se fa‘aleagaina i le soifua maloloina lautele o tagata mama‘i. O lona uiga e na'o fualaau oona e nana ai faailoga o se faama'i, a'o le afaina o loo latou faia e faaopoopo i le tino ua vaivai e atili ai ona leaga.

O le mea lea, po o ai lava e mana'o ia aua ne'i ma'i pe, afai ua ma'i, ina ia toe maua lona soifua maloloina, e le tatau ona faalagolago i fualaau faasaina; ae e tatau ona ia aloese mai le tagofia o mea'ai ma fualaau faasaina, ma e tatau ona ola e tusa ai ma tulafono o le natura e ala i le 'ai mata!

O le auala moni lea, saogalemu ma faasaienisi, ae o le togafitiga o fualaau faasaina, o le sii mai o Bircher-Benner, na o le "faasese ma le taufaasese." I lo‘u manatu, atonu e sili atu ona ta‘ua o se fa‘asesega ma le fa‘aseseina o oe lava. Na ta‘ua e Nietzsche fualaau faasaina "o sasa o le sasa." E mafai e foma‘i ona faigofie ona fa‘amaonia i latou lava i le moni o a‘u fa‘amatalaga e ala i le vaevaeina o latou gasegase i le falema‘i i ni vaega tutusa se lua, togafitia se tasi o vaega e ala i vaila‘au ma mea‘ai kuka, o le isi e ala i se mea‘ai mama, ona fa‘atusatusa lea o taunuuga e lua. ma le tasi ma le isi. Ole su'ega fa'avae ma fa'ai'uga lea, a leai o finauga uma lava e fa'asaga i le 'ai mata o le a fa'aauau pea e aunoa ma se taua po'o se tau. Se‘i o tatou fa‘ata‘ita‘iina a tatou fa‘amatalaga e ala i nai fa‘ata‘ita‘iga mai togafitiga fa‘ama‘i fa‘ama‘i.

Machine Translated by Google

O le tiga o le faailoilo lea o le tino ua lamatia, o le tagi a o tatou tino mo se fesoasoani. Ae nai lo le fa‘aumatiaina o lenei lamatiaga, tatou te fa‘aumatia neura e fa‘aalia ai le lagona o lenei lamatiaga i o tatou fai‘ai ma fa‘afilemu o latou leo i se vaila‘au oona. I le taimi nei, o le fa‘ama‘i e alu i lona ala e le maalofia, ua fa‘ateleina i le taimi nei e a‘afiaga leaga o vaila‘au. Se‘i avatu se isi fa‘ata‘ita‘iga: pe a fa‘alaiti ala o tatou alatoto e ala i le tumu i mea leaga, e tatau ona fa‘aaogaina e le fatu se malosi sili atu e fa‘asalalau ai le toto i totonu o le tino ma o se taunuuga o le maualuga o le toto. Ae nai lo le faamamaina o tatou alatoto mai na mea leaga, ua na o le faaaogaina o mea oona e faaosofia ai neura ia e mafai ona faaloaloa ma faalauteleina o latou ala. Afai lava e tumau le aoga o le mea oona, o le toto e tafe atu i totonu o vaa e sili atu ona saoloto ma pa'ū le mamafa mo sina taimi. Peita'i, o le taimi lava e te'a ai lona a'afiaga, e toe fo'i atu va'a i lo latou tulaga muamua ma atili fa'avaivaia i le gaioiga o vaila'au na fa'aaogaina.

E leai se vaila'au e leai sona a'afiaga leaga i le tino. Ae o se taimi lata mai nei ua aliali mai ai se vaega toaitiiti o lomiga e faatatau i lenei mataupu, o se tasi o ia mea, "Reactions with Drug Therapy" (1955), saunia e Dr. Harry L. Alexander, Emeritus Professor of Clinical Medicine, Washington University Medical School. , e maua ai le tele o fa'amatalaga aoga. O le mea moni, e masani lava o vaila‘au e nafa na‘o na fa‘alavelave ma fa‘alavelave e vave fasiotia ai le tagata manua pe fa‘aalia i foliga o fa‘ama‘i ogaoga. E oo lava i lena taimi e na o le tasi i le afe o na lavelave ua faamaumauina moni; o totoe e tumau pea i le galo e faavavau.

Ua fa‘amautu o mea uma e 350,000 o lo'o fa'aaogaina mo le saunia o vaila'au e mafai ona fa'atupu fa'alavelave. Ae i totonu oi latou e sili ona matautia o penicillin, aureomycin, streptomycin, mercury compounds, sulphonamide vaega o fualaau faasaina, digitalis, tui, serums, synthetic vitamini (thiamine, niacin, ma isi), atophan, cortisone, liver extract, insulin, adrenaline ma le tele. isi vaila'au e masani ona fa'aoga.

Machine Translated by Google

E taua le tuuina atu o lenei fesili le iloiloga sili ona faaeteete. Vitamini fa'akomepiuta ma mea'ai fa'aola, lea e mana'o ai tagata e suitulaga mea'ai ma a latou oloa e mu i totonu o le umukuka, e fasiotia ai se tagata i le saoasaoa o le uila, e masani lava i totonu o le lima minute talu ona ulufale i totonu o le tino. I le 1951, 324 miliona, ma i le 1952, na o le 350 miliona kalama o le penicillin na tui i totonu o le toto o le tagata ina ia suia ai vailaau fa‘ama‘i masani na susunuina i le umukuka.

A mae‘a lo latou fa‘aofiina i totonu o le tino o le tagata, o vaila‘au e fasiotia le faitau afe o tagata, o nisi taimi i totonu o le lima i le sefulu minute, e ala i anaphylaxis, ae o le fiasefulu afe o isi o lo‘o a‘afia i le tele o fa‘ama‘i, lea e mafai ona ta‘ua ai le nettle-rash, dermatitis, prickly. vevela, eczema, purpura, sela bronchial, polyarteritis, cirrhosis o le ate, jaundice, nephritis, nephrosis, anemia aplastic, serum ma‘i ma scabies.

E manana'o tagata e fa'atosina le tiute o na vaila'au i le fa'atupuina o nei oti ma fa'ama'i, ma tu'ua'ia le ma'ale'ale o le tino. Ae pe o le a le mea e mafua ai lenei maaleale tele, latou te pasi atu le fesili i le leoa.

Sa masani ona aafia la‘u fanau matitiva i ia ma‘i ma ma‘i pa‘u i le tele o taimi i le tausaga. E ma te taumafai lava e vaavaai po o le āle faaletonu o mea‘ai na latou aai ai, a o foma‘i na tuuina atu fusi o talavai e le‘i faia lava se tala e uiga i le mata‘utia o fualaau na latou faatonuina. E pei o le faitau miliona o isi, sa matou talitonu o vailaau e na o le faamaloloina o tagata, ae le o le faama‘i. Sa i ai se taimi na faataotolia ai la'u fanau uma i le jaundice i le aso e tasi. Sa matou ofo, ona sa matou iloa o le jaundice e le o se faamai pipisi e aafia uma ai i laua. I aso nei, e leai se mea e mafai ona ou faia e faaitiitia ai le tiga o lo‘u lotofuatiaifo ae o le lapata‘ia o isi matua i na lamatiaga.

I aso nei e faanoanoa le matauina pe fa‘afefea ona fa‘alauiloaina fualaau sili ona mata‘utia e ala i le fesoasoani o pese suamalie ma ata matagofie o ni mea aoga e mafai ona ave i aso uma. I nisi atunuu, e moni,

Machine Translated by Google

o vaila'au ma fale talavai ua avea ma popolega tele o faiga fa'atauva'a ma fa'asili.

O le 'ai mata o le a fa'amuta ai loa le fa'aaogaina o ituaiga uma o vaila'au, aua a leai ni fa'ama'i o le a leai se mana'oga mo vaila'au. O fa'ama'i o fua ia o le fa'aleagaina o mea'ai; e na'o le faasa'oina o a tatou mea'ai e mafai ona faatoilaloina. O a tatou taumafaiga uma e faato‘ilaloina faama‘i e ala i fualaau oona e matuāmata‘utia, o ni su‘esu‘ega lē aogāma e i‘uvale i le lē taulau. Ua leva ona sioa mai i o tatou foliga o latou taunuuga leaga.

O ituaiga fa‘ama‘i fou e fa‘aalia pea; itiiti o ma'i e maua ai ni fa'aletonu e sili atu ona ogaoga. O le i'uga, o lo'o fa'aauau pea ona saunia e ali'i ituaiga fou o sua ma tui, maua ni vaila'au malolosi ma malolosi ma fa'asolosolo ona a'afia i se paso o mea sese, fa'alavelave ma mala.

O se suiga e le'i tupu muamua ma faavae e tatau ona faia i le matata o le faasaienisi faafomai. O foma'i fa'amaoni uma ma fa'alaua'itele e tatau ona tula'i i le taimi lava e tasi ma faia ni la'asaga malosi e puipuia ai le fa'aleagaina o mea fa'apitoa e fa'atatau mo le fale gaosi tagata.

I le manatu o tagata pupuu, o le 'ai mata e tutusa ma toe foi i le olaga anamua o le tagata anamua. O le mea moni, e leai se fa'alumaina e sili atu i le malo nai lo galuega o le kuka ma le fa'amamaina. O le tagata 'ai mata ua na o le lafoaia o le malaia e mafua mai i faama'i ua ta'ua o le malo ma ua musu e liliu le alualu i luma faatekinolosi ua tuuina atu ia te ia e le malo i se auala e faaleagaina ai le mama o meafaitino a le tagata. A leai, e na te lē faagaloina le faigofie o le tautala i le telefoni, femalagaa‘i i luga o le ea po o le tausia o ana fualaau aina suamalie i totonu o lana pusaaisa.

Mo le tele o seneturi, sa matua tauaso ma valea tagata ma latou manatu i taimi uma le 'ai o meaai vela o se taotoga masani. Ma o lenei, ina ua latou fa‘alogo mo le taimi muamua e uiga i le 'ai mata, latou te manatu o se mea uiga ese ma le fia iloa, ae o le mea moni o le fa‘aleagaina tonu o mea‘ai masani e ala i le kukaina e sili ona tele.

Machine Translated by Google

e le masani ai, uiga ese ma le fia iloa, ma e tatau ona faamaumauina i le talafaasolopito o se faavalevalea sili na faia e Tagata.

O le taumafa kuka ma le togafitiga o fualaau o loʻo taʻitaʻia le Tu'uga o Tagata e Fa'atama'ia

O le tele o ituaiga o manu lapopo'a sa nonofo muamua i lenei lalolagi ma o'o atu ai i le fa'aumatia atoa. I aso nei, o ona lava lima o loo faia ai e le tagata ia tulaga leaga e i ai se aso e tafiesea ai o ia mai luga o lenei lalolagi. Faʻatasi ma le faʻagasologa o le faʻaleagaina o meaʻai, o loʻo i ai le faʻateleina o le eseese ma le tele o faʻamaʻi eseese. A'o le'i mavae atu le tele o isi augatupulaga, o le a feoti tagata i fa'ama'i fatu fatu po'o le kanesa a'o le'i o'o atu i le matua ma maua le avanoa e atia'e ai o latou tomai fa'atupu. I luga o le faavae o le saoasaoa mataʻutia ua faateleina ai na faamaʻi i nai tausaga ua mavae, e faigofie ona iloa, afai e tumau pea tagata i lo latou valea, atonu e le o mamao lena aso matautia.

O le saienitisi na ia faailoa mai le aoga o le taumafa kuka ma le togafitiga o fualaau faasaina e pei o le faioloa lea, ua lata i le gaumativa, o loo fiafia e faitau ana sene, a o moeiini ona mata i le faitau miliona o tupe leiloa o loo sioa mai i ona foliga. O le taunuuga sili o pisinisi uma e tatau ona faʻamasinoina i lana paleni mulimuli. Seʻi o tatou vaai po o āaogāma aogāua mafai ona maua e le tagata poto mo ia lava e ala i le mauaina o kuka ma vailaau faafomaʻi, pe a faatusatusa i mea na olioli ai le faitau afe o manu eseese. E sili atu ona aafia le tagata i gasegase eseese nai lo se isi lava tagata.

Ina ua uma le mauaina o vaitamini, sa tatau ona i ai i tagata le atamai e iloa ai i le taimi lava e tasi e ala i le kukaina o loʻo ia faʻaumatia i meaʻai faʻale-natura na mea o loʻo iai e faʻavaveina lona iuga. Sa tatau ona ia faamutaina lena otaota i se taimi e tasi ma sa tatau ona ia puipuia le puipuiga o meaʻai masani mai le faaleagaina. Ae e ese le matagofie o meaʻai vela e taofia ai taumafaiga uma i suiga. O vaisu e manumalo i le faasaienisi ma ave ai

Machine Translated by Google

i totonu o ona fusi. I le taimi nei, o loʻo pipii atu pea i meaʻai vela, e taumafai tagata e ulu atu i mea lilo o meaʻai, ia iloa na mea o loʻo faʻaumatia i le kukaina ma le gaosiga, ona suia lea i mea faʻapipiʻi. Pe le o se mea valea ea le susunuina ma le faatamaiaina o na vaega taua i ona lava lima, ia ma'i, le tu i augutu o le tuugamau ona faia lea o ni taumafaiga leai se faamoemoe e laveai ai o ia lava i auala taufaasese? E tatau ona tatou manatua le mea moni o na vaega e le gata i le 40 ma le 50 vitamini ua iloa e tagata suʻesuʻe.
E tele naua i latou o le a le mafai ona fausia se ata saʻo o latou uiga faʻapitoa ma faʻatusatusaga mo le faitau afe o tausaga a sau. Seʻi o tatou manatu mo sina taimi e iai se aso e taulau ai saienitisi i le iloaina o a latou ituaiga uma. Ma, ina ia mafai ona suia i auala faʻapitoa o mea na lafo i fafo mai le saito, o le a manaʻomia le faitau afe o talavai ma sauniuniga mo tagata taʻitoʻatasi, ae le o le taʻua o tau faʻasaina e aofia ai.

E ala i su'esu'ega sa faia i ituaiga eseese o fualaau 'aina, fualaau faisua ma fatu, ua fa'amaonia ai e tagata su'esu'e i mea'ai e fai ma vaisu, o mea'ai fa'anatura e mafai ona fa'amaloloina toetoe lava o ituaiga uma o fa'ama'i. Ae e le mana'o tagata e ta'utino atu o le a tumau pea le sa'olotoga o le tino o le tagata mai na fa'ama'i pe a fafaga na'o mea'ai fa'alenatura mai lava i le laititi. Mai lava i le amataga, o le manatu tonu lava o le aloese mai mea'ai vela ua le maua ai e i latou le tomai e mafaufau manino ai, ona maua ai lea e le faasaienisi lona nofoaga i vaisu.

O Mea'ai Faanatura e le tatau ona fa'aogaina e Foma'i e na'o se Togafitiga le tumau. E tatau ona fa'ailoa mai e na o le pau lea o le taumafa e talafeagai mo le tagata soifua

O le tele o fomaʻi alualu i luma e taʻusalaina togafitiga fualaau. O nisi oi latou ua matua le fiafia i taunuuga le aoga na maua mai togafitiga o fualaau faasaina ua latou lafoaia ai togafitiga faafomaʻi ma tuuto atu i latou lava i le suʻesuʻeina o faafitauli autu o le prophylaxis. Faatasi ai ma i latou o le fomaʻi lauiloa Suiselani Bircher-Benner, o ana suʻesuʻega Siamani na ou faʻaalia ai le tele o faaliliuga pupuu i laʻu tusi Armenia. I le amataga o lana galuega faafomai, na faapena ai Bircher Benner

Machine Translated by Google

i le le fiafia i metotia o loʻo i ai nei o togafitiga, ina ua ia faʻafeiloaʻi i mea taua o meaʻai faʻalenatura, na amata ona ia faʻamalolo ona gasegase e ala i le fesoasoani o meaʻai masani, e aunoa ma ni vailaʻau. E le'i umi ae o atu le to'atele o tagata mama'i, o ē sa le'i manuia ona togafitia e foma'i eseese i le lalolagi atoa e aunoa ma se fa'ai'uga, na o atu i lona falema'i i Zurich ma i se taimi pu'upu'u na maua ai se fofo atoatoa e ala i veganism mata.

Ae na manatu Bircher-Benner o mea'ai mata o se "auala togafitiga," e le na o le pau lea o meaʻai e fetaui mo tagata uma. E peisea'i e tatau i tagata ona fafaga i latou lava i mea'ai e le masani ai mai lava i lo latou laiti ona mama'i ai lea, ina ia fa'amaloloina e le "meaai fa'afoma'i" i lo latou matutua. Ae o lenei mea e foliga mai e feteenai e iai ona mafuaaga mautinoa. Muamua lava, e leai se tasi i le lalolagi, e oo lava i le tagata sili ona poto i taumafa mata, Bircher-Benner, na te iloa o le kukaina o se vaisu ma o le manaʻoga e lagona e tagata mo meaʻai kuka e le o le fiaʻai poʻo le manaʻoga olaola o sela.

Ma, i le avea ai ma se fomaʻi, na aʻoaʻoina ai Bircher-Benner e togafitia faʻamaʻi o loʻo iai. E leai se tasi na te totogiina ia te ia ni pili, pe na te manatu mamafa foi ia te ia, pe ana ia faalauiloa faalauaitele se faiga o taumafa semanu e taofia ai le tagata mai faamai uma.

I le taimi nei e lua manatu fa'afeagai e uiga i taumafa. O le tasi e puipuia le 'ai mata, o le isi e fiafia i mea'ai vela; o le tasi e lagolagoina le veganism, o le isi e fiafia i meaʻai manu. O le taimi nei o le saienisi e le o se polokiki. O le tagata e iai se manatu sese e leai sana aiāe tuuina atu ai ona manatu sesē ma le leaga i fanau e lē sala. O le manaoga taua tele i o tatou taimi, o na manatu e lua e tatau ona suʻesuʻeina i totonu o faʻalapotopotoga faʻasaienisi ma aganuu faʻavaomalo, ina ia mafai ona taʻusalaina le mea e sese, aʻo le mea moni e mafai ona faʻasalalau i tagata lautele ma faʻatinoina lautele.

I le vaaiga muamua, o na tagata mafaufau faatauvaa e le mananao e ulu atu i le loloto o le faafitauli e manatu o le lelei o le 'ai mata e le o se mea e mafai ona vave iloa ma o le a le sauni tagata e lafoai a latou aʻa loloto. mausa. Ae o le leo lea o

Machine Translated by Google

vaisu, ae le o le faasaienisi. Saienisi, peitai, e tatau ona tuueseeseina mai vaisu. E tatau ona tatou ta‘utino muamua o mea‘ai mata o mea‘ai moni ma atoatoa e talafeagai mo le tino o le tagata, a mae‘a ona tu‘uina atu lea e i latou o lo‘o mana‘o e fa‘aleagaina mea‘ai mo i latou lava ma a latou fanau e fa‘apea o latou loto.

O le mea muamua e tatau ona tatou fa‘aaogaina le poto masani na maua mai le 'ai mata e fa‘asa‘o ai i le taimi lava lena manatu sese o lo‘o taatele i le saienisi o mea‘ai, e tusa ai ma mea‘ai sili ona taua e manatu e afaina, ae o mea‘ai e sili ona leaga e fautuaina e pei o. lelei. E tatau ona iloa lelei, e aunoa ma se tuusaunoaga, o mea uma ia e fa‘asaina ai mea‘ai mata‘utia i tagata vaivai, mama‘i, ma‘i ma‘i manava ma isi ma‘i, o mea‘ai fa‘asaina ia e fa‘amalolo, tausia ma fa‘amalosia tagata mama‘i. .

I tulaga faapena e le o toe avea ma fesili o le tuuese o se masani leaga. Nai lo lea, ua talosaga mai nei le tagata ma‘i mo ni fua, ae matou te teena; e lagona e ia le ma‘i i meaai vela, ae matou te tauanau o ia ina ia maua sina mea itiiti; matou te faoa le fua mai le lima o se tamaitiiti ma faamalosia se meaai vela i lona faai. I se isi faaupuga, tatou te faanatinatiina o latou iuga e ala i le faamalosia o i latou e aai i na mea‘ai ia na mafua ai o latou gasegase ma le le atoatoa. O le faasa‘oina o le lē femalamalamaa‘i o lenei ituaiga na o le a faaitiitia ai le numera o maliu faafuase‘i i le 50 pasene.

Ina ia faatalitonuina i tatou lava i le moni o nei faamatalaga iina e leai se isi auala ae na'o le fa'atinoina o le 'ai mata mo ni nai masina, ma o lenei fa'ata'ita'iga e tatau ona fa'ata'ita'iina e tagata mafaufau uma. O le auala lea o le a tu'uina atu ai se fa'ai'uga i manatu sese ma fete'ena'i o lo'o iai i meataumafa.

I le malamalama o le 'ai mata o mataupu faavae o mea‘ai e le o toe tumau fa'agata i iunivesite ma fa'alapotopotoga su'esu'e; ae ua avea ma mataupu e sili ona taua i tagata uma. Mo tagata masani, o igoa fa‘asaienisi o le faitau afe o mea‘ai, o latou fa‘ata‘ita‘iga lavelave ma fa‘amatalaga umi, fa‘avaivaia o latou mea‘ai fa‘apitoa ma fa‘amoemoega aoga e mafai ona aoteleina i le tolu.

Machine Translated by Google

na'o upu: RAW VEGAN FOOD, po'o le mea'ai atoa mo le tino o le tagata.

O le mea lea, o le 'ai mata e avea ma se mea lelei e ese mai le faasaienisi o vailaau, o se mea lelei e le mafai ona fa'amalamalamaina e ala i fua fa'asaienisi, ae e ala i le fa'atatau, o ona fa'amaoniga o tulafono e le mafai ona fa'afitia o le natura ma taunu'uga fa'avae e maua mai le poto masani.

E le tatau lava ona tatou le fiafia i le amio sa'o o le tagata Meafaitino

O le tino o le tagata o se falegaosimea lavelave. Atonu e sili atu ona talafeagai le manatu o se lalolagi tele o falegaosimea ma faiga i le uiga o sela uma e ave ese o ia lava o se falefaigaluega lavelave lea, i lona lava taimi, e aofia ai le tele o isi falegaosimea. E oo mai i le taimi nei, ua mafai ona maua e saienitisi su'esu'e le tusa ma le sefulu afe vaega i sela ta'itasi. So'o se ga'o po'o okeni e faia a'e i le faitau miliona o ia sela, ma e mafua mai i le tu'ufa'atasiga o na ga'o, okeni, faiga, auivi ma le pa'u na faia ai le tino o le tagata.

Ina ia mafai ona latou fa'atinoina lelei a latou galuega, o nei falegaosimea sili ona lavelave ma faiga e tatau ona tu'uina atu i mea mata'utia o lo'o i ai le fiasefulu afe o vaila'au eseese, o ia mea ta'itasi e iai lona tiute fa'apitoa e faia i le fa'alapotopotoga lautele o le tino o le tagata. O na mea uma e fausia e ala i le fesoasoani o le susulu o le la ma o lo'o fa'atumauina i la'au. Mo se fa'ata'ita'iga, o se fatu, lau lau po'o se saito o lo'o i totonu ia te ia lava mea fa'alesoifua maloloina e mana'omia mo se meaola manu. I le taimi nei, e ui lava e eseese ia mea i totonu o la'au eseese e tusa ai ma a latou fa'atulagaga ma fa'atulagaga, e le afaina tele, aua a mae'a ona latou fa'afeiloa'i i totonu o le tino ua malepelepe ma toe fa'apipi'iina, i le taimi o le faagasologa e suia ai le tasi mea i se isi mea. O le mea lea, e mafai e le tino ona suia le aofa'i o vaega eseese e tusa ai ma ona mana'oga, ae i le leai o se elemene vaila'au e le mafai ona aumaia lena elemene o lo'o misi i totonu o le tino pe suitulaga i se isi elemene.

Machine Translated by Google

Mo se fa‘ata‘ita‘iga, e le‘i mafai ona maua i totonu o le fale su‘esu‘e so‘o se aofa‘i tele o le calcium, vitamini po‘o polotini i totonu o le clover, ae mai le clover ma mai mutia masani e ave uma ai e manu a latou vitamini ma masima minerale, ma fausia o latou ponaivi tetele. , aano ma ga'o. I se isi faaupuga, e suitulaga i le susu, pata, sisi, fai‘ai, ate ma aano o manufasi e fautuaina e tagata pupuu e avea ma puna o le calcium, phosphorus, vitamini ma polotini "paleni atoatoa", na o le clover e mafai. fautuaina, aua e mai le clover e afua uma ai na mea. O le mea lea, e matua leai lava se uiga, leai se aoga ma e afaina ai le fai mai o ia-ma-a-mea‘ai e mauoa i se vaitamini faapitoa, ae o le isi e tele i totonu o se minerale faapitoa, aua, e ese mai i le taufaasese ma le fenumiai o tagata, o ia tagi e le aoga. soo se faamoemoe aoga.

O galuega autu o mea‘ai i totonu o le tino o le faatolu. Muamua lava, latou te avea ma mea faufale mo le fausiaina ma le faafouga o sela; ona latou maua ai lea o le malosi e mana‘omia mo le faagaoioia o na sela ma avatu ai le mafanafana i le tino, ma mulimuli ane, latou te tuuina atu sela faapitoa ma mea mata‘ina e mana‘omia mo a latou gaoioiga fua.

E taua tele le tatau ona tatou va‘aia o tatou tino i le tausiga tutusa e pei ona va‘aia e le gaosi oloa lana falegaosimea. E tusa ai, mo le fa‘atinoina o galuega fa‘atolu o lo‘o ta‘ua i luga e tatau ona tatou tu‘uina atu io tatou tino mea‘ai uma e mana‘omia e avea o se mea atoa ma i le paleni tutusa e pei ona tu‘uina mai e le natura ia i tatou. A leai, afai e iai se fa‘aletonu i so‘o se vaega, o lenei mea moni o le a mautinoa lava le i ai o se aafiaga leaga i le fausiaina ma le galue o le tino.

Ae e faapefea ona tausia e le tagata atamai i aso nei lona lava tino? Na te ta'ape, susunu, fasioti ma fa'aleaga le amio sa'o o ana meafaitino ona fa'atumu fa'afuase'i ai lona manava i tino oti ma 'ona. I lenei auala, o lona taumafaina o se mea fa'apitoa e mafai ona sili atu nai lo le mana'oga masani o lona tino i le fiaselau taimi, fa'atasi ai ma se fa'aletonu tutusa i le fa'aaogaina o se isi vaega.

Machine Translated by Google

Mai aano o manufasi vela, falaoa pa'epa'e, macaroni, araisa, suamalie, pata mama ma margarine e gaosia e le mafai, sela parasitic o se fausaga faigofie, i lalo o le mamafa o mea'ai e punou ai.
E faigofie lava ona fa'amaonia e saienitisi su'esu'e o le 50, 100 po'o le 200 tausaga talu ai, o fa'afitauli o le tagata na tele lava ina fa'atasi ma le matua manifinifi. I na aso, sa sili atu le malosi o le tagata e tetee atu ai ma sa mafai e le tino o le tagata ona tatalia mea'ai e le masani ai ma puipuia ai le fa'aofiina o le tele o mea'ai e ala i le leai o se mana'o, manava manava, pua'i ma isi mea faapena. Ae ui i lea, i le aluga o le taimi e gauai atu le tino o le tagata i le mamafa o mea'ai fa'aleagaina, "fa'aaogaina" ia i latou, ma fa'atagaina e le aunoa le pa'u o a latou pepe ma le pupuu o latou foliga. O nei tagata na avea ma tagata muamua na fausia ona tausia ai lea o sela faigofie, leai se aoga, ma le ola e fetaui ma o latou lava fausaga. O le mea lea ua tau le taatele ai le tino manifinifi i aso nei ma ua tumu le lalolagi i mea leaga e le masani ai.

I aso nei, e to'atele tamaiti ua fananau mai ma se avega mata'utia o le lē aogā ma sela lē gaioi. E mitamita o latou matua faatauvaa i le lapopoa o a latou pepe ma le pupuu o latou foliga. O nisi taimi o lenei pa'u e matua tele naua e fa'afefe ai i latou e malamalama i lona natura moni. Peita'i, o tagata vāea e fai ma sui o na mea mata'utia i a latou afifi o mea'ai pepe o ni faailoga mautinoa o le soifua māō lō ina lelei.

E faia e le tino o le tagata ni taumafaiga tele ina ia taofiofia le faateleina tele o sela parasitic ma le le aoga, e ala i le tufatufaina atu i vaega saoloto uma o le tino: i le pito i luga ma le pito i lalo, faataamilo i le auvae, i lalo o le pa'u o le manava. ma sulugatiti, ma isi mea. Ae e tupu lava, e ui i lea, o nisi o na sela e mafai ona lulu ese lena pule, e vavae ese ai i latou lava mai le olaga fa'atasi, ia tuto'atasi, amata se olaga ta'ito'atasi ma fa'ateleina e aunoa ma se tapulaa. O le tele o taimi e taulau manuia ai le tino i le taofiofia o vaega o na sela i se nofoaga e tasi ma taofia ai mai le sosolo. O le taunuuga o le tuputupu ae e ta'ua o le "benign neoplasm" po'o le "benign tumor" ma e tatau ona iloagofie mai lena tuputupu a'e e sa'oloto lala i vaega eseese o le tino.

Machine Translated by Google

ina ia olaola i polotini (aemaise lava polotini manu), ma e ta'ua o le "neoplasm leaga" pe na o le kanesa.

E tatau ona fa'amamafa le mea moni e le na'o le kuka e mafua ai le leiloa o le aoga o mea taumafa. O le falaoamata pa'epa'e ma le araisa fa'aiila o ni mea'ai leaga e tusa lava pe 'aina mata.
E oo lava i vao mago e lē o se mea'ai atoatoa, e ui i le mea moni e mafai ona ola ai se meaola. O mea'ai lelei e mafai ona avea ma 'au o le saito faatasi ma le taliga, pe afai e 'aina meamata i le taumafanafana ma mago i le taumalulu. Mo le povi ma le mamoe o le vao masani i luga o le mauga e le mafai ona ta'ua o se mea'ai atoatoa. O na manu na uia lo latou evolusione i le natura saoloto, fafaga i le taimi e tasi i mutia, lau, fualaau aina ma fualaau faisua. O le mea lea e tupu ai fa'ama'i fa'apitoa i manu ia ua fa'afitia, e ala i le fa'alavelave a le tagata, mea'ai e talafeagai ma mana'oga o latou sela. E ui i lea, e leai lava se taimi e aai ai totoga o manu i mutia sili ona taatele i tulaga lamatia e pei o le tagata; e le o ni meaola ninii e mata'utia ia i latou e pei oi tatou, ona o le mafuaaga faigofie e leai so latou umukuka. Afai e le mafai ona tu'uina atu i luga o sela o le kanesa uiga maualuga o lo'o i ai i sela masani ma toe fa'afo'i atu i le fatafata o le nu'u e ala i le taumafaina o fualaau aina, e matua leaga lava i polotini, ae mauoa i vitamini ma isi vaega o le. aupito maualuga le aoga o mea'ai, ona leai lea o se vaila'au i luga o le fogaeleele o le a mafai ona faia lena galuega. O taumafaiga uma e fofo le kanesa e ala i vaila'au ma ta'aloga e matua leai se aoga ma e fa'aumatia i le toilalo. Ae o se tagata faautauta e le tatau ona mafatia i le kanesa pe afai na te le fa'aleagaina le fa'amaoni o ana mea'ai.

O le mea lea, o sela e gaosia mai moa ma araisa, supo, ate kuka, falaoa ma pata, meli, siamu ma suamalie e leai se malosi e faia ai so'o se galuega aoga. O sela malosi, fa'apitoa ma atoatoa le soifua maloloina o le tino o le tagata e fananau mai na'o fualaau 'aina mata ma fualaau faisua; i se isi faaupuga, o na polotini e fa'afeiloa'i i totonu o le tino o le tagata le faitau afe o mea'ai eseese i lo latou tulaga masani ma le ola, ma e mana'o le tagata fai mea'ai e 'ai i nisi taimi e pei o se ituaiga o mea "e le o ni mea'ai" taugata. E tatau i tagata uma i le

Machine Translated by Google

mafai ona iloa le mataʻutia o le solitulafono na faia e le matua lea na fai atu i lana tama e aua neʻi faaleagaina lona fiaʻai i fualaʻau aina aʻo lei faia le taumafataga o le afiafi aua e tatau ona vave fai lana meaai. E tutusa lea ma le taʻu atu ia te ia e aua neʻi 'ai i le faitau afe o mea mataʻutia eseese e taua mo lona tino i lo latou natura masani ma le ola, ae ia faʻatali mo tino oti ma leai se ola o ni nai o latou, lea o le a ia avatu ia te ia. e le o toe mamao i foliga o se taumafataga.

E fiafia tagata 'ai kuka i le manatu o mea'ai latou te 'ai e mauoa i kalori. I le taimi nei, e mafai ona aoga kalori pe a faʻaaogaina atoatoa. Pe a laʻititi le numera o muscular cell, ma e oʻo lava ia i latou e vaivai, faʻamaʻi ma leai se elasticity, o le tele o kalori e tumau pea le le faʻaaogaina ma, pe a uma ona mafua ai le tele o faʻalavelave i le tino, tuʻu le tino i foliga o mea e le manaʻomia. vevela, ma e leiloa fua. Pe a tatou tutuina se afi i luga o le ea, e leai se aoga o le malosi o lena afi, ae a tatou susunuina lena afi i totonu o le afi o se falegaosimea, e aoga atoatoa. E ala i mea'ai vela, e fa'afeiloa'i atu ai e le tagata fai mea'ai i lona tino se fa'ai'uga o kalori e faatolu pe fa taimi e sili atu nai lo mea e mana'omia e lona tino. O kalori e maua mai i mea'ai mata e fa'atino atoatoa lo latou fa'amoemoe, ona o ia mea'ai e fa'atasi ma mea uma e mana'omia mo le fa'aogaina o na kaloli.

E tatau ona avea ma tiute o tagata suʻesuʻe o meaola ma fomaʻi le faʻamalosia o tagata e aua neʻi tuʻueseese meaʻai mai le tasi ma le isi, ae ia taumafaina faʻatasi i taimi uma, i o latou fua faʻanatura-paleni ma o latou sela ola. E le tatau ona latou talanoa e uiga i le aoga o meaʻai a tagata taʻitoʻatasi, ae tatau ona faʻamamafa lo latou taua; e pei lava ona tatou manatu i le mama o penisini e le na o le aoga mo le vaalele, ae o se mea taua. E le tatau ona latou talanoa e uiga i aoga o soʻo se vaitamini faapitoa, ae tatau ona tuʻuina atu le faʻamamafa i le mataʻutia o le faʻaleagaina o lo latou faamaoni ma le faʻaleagaina.

Machine Translated by Google

I se tulaga lautele, o le saienisi atoa o mea‘ai e mafai ona aoteleina i ni manatu autu se lua ma avea ma popolega o tagata uma:

1. O mea'ai a le tagata e tatau ona aofia atoa i sela ola. Na'o o mea‘ai ia e iai sela ola e iai uiga uma e mana‘omia e faamalieina ai mana‘oga o le tino o le tagata. O le tagata e le o se necrophagous. E le mafai ona ia toe manumanu nai lo le pu‘eina o se lago i le ea ma folo ola, pe saeia se mea fa‘atau e pei o se manu fe‘ai ma 'aina ma ona manava ma ivi uma e fa‘auma.

2. O lo‘o iai uma tino masani ma filifiliga fuala‘au i le natura. O fuala'au 'aina e sili ona lelei ma sili ona fa'asusu o fuala'au 'aina, fuala'au lanu meamata, cereals ma a'a.

E ala i le 'ai o mea'ai vela, e tapunia ai e le tagata lona fia'ai i le tolu mai le fa o ituaiga o mea leaga ma aveesea ai lona tino mai le faitau afe o isi mea taua. O se fa‘amaoniga mata‘ina o lenei fa‘amatalaga o le mea moni e faapea i le faitau afe o talavai faafoma‘i e faigata ona maua se tasi e le o fa‘amaonia ai nisi vitamini po‘o isi, ae o le a seasea ona e mauaina se talavai lea o lo‘o ta‘ua ai igoa o polotini, ga‘o ma ga‘o.

I se faapuupuuga, e fiafia le tagata i le soifua maloloina atoatoa pe a na o ia e fafagaina i mea‘ai vegan mata, e ma‘i o ia pe a ia taumafaina mea‘ai vela ma oti ai pe a na‘o le mea‘ai faapena.

Auala e Fanau Mai ai Fa'ama'i

Se‘i o tatou ave se gland e faia a‘e i le faitau piliona o sela. O nei sela e tele ituaiga, o ia sela ta‘itasi e iai lana galuega patino po‘o le tiute e fai. O lea la, e iai sela muscular ma sela epithelial, ma e iai sela neura ma sela mo le tele o isi fuafuaga. Ae o le galuega autu a sela o so‘o se gland ua tu‘uina atu o le fa‘amalo o vai.

O le ga'o o le tagata e 'ai i mea'ai vela e fa'ato'a atoatoa ai sela, atonu e sili atu, ae na'o le kuata po'o le lima o ia mea e fetaui mo so'o se galuega aoga, ma e le'o lelei. Polotini

Machine Translated by Google

na o ia, aemaise lava le polotini manu mate lea e manatu i ai tagata pupuu o se mea fau fale atoatoa, e mafai ona i le tele o le ola na o le fausaga sili ona faigofie o se cell le shapeless, le gafatia ma le aoga o se ituaiga anamua. I lo latou fausaga, o nei sela e pei o na meaola muamua o le uiga sili ona tulagalua lea na fa'aalia muamua i luga o le fogaeleele i le amataga o le atina'eina o le evolusione ma na fausia i mea faufale masani: polotini, ga'o ma ga'o.

I le faagasologa o le faitau miliona o seneturi na sosoo ai, e ui i lea, o na meaola muamua e tasi na faia se faagasologa umi o le evolusione e ala i le fesoasoani o mea'ai e sili ona maualuga, e pei o vitamini ma minerale e iloa ma le iloa e i tatou.
I le taimi o lena evolusione na latou atiina ae ma fananau mai ai ni meaola lavelave eseese. E mafai ona tatou va'aia le fa'amatalaga pu'upu'u o lenei atina'e fa'asolopito o meaola i totonu o le embryo o se manu, mai le taimi o lona fa'ato'aga e o'o i lona atina'e atoatoa. O le faiga lava lea e tasi e toe faia i le taimi o le atina'eina o sela ta'itasi o le tagata.

I totonu o se gland ua tu'uina atu, o sela fa'apitoa uma e iai ni faiga fa'apitoa, lea e na'o le fa'atulagaina ma faia ina ia maua ai le malosi mo le galue malosi e ala i le tu'uina atu o mea fa'apitoa fa'apitoa. Ole taimi nei, o meafaitino e mana'omia mo galuega fa'atino a na masini e mafai ona tu'uina atu na'o mea'ai mata. E leai se pi e mafai ona faia le meli mai le sua o fugalaau vela!

Pe a le o'o atu vaega fa'apitoa i le sela i ni aofa'iga, e fa'agesegese lona fa'atupuina pe e ono taofia fo'i. O lenei mea e mafua ai le tele o sela mama'i, e pei o le ga'o, anaplastic, malignant po'o le kanesa sela, macrophages, megakaryocytes, polykaryocytes, ma isi.

O le mea lea, e le gata o le tele o sela o le gland e fesiligia e le maua fa'apitoa (tulaga ese'ese), ae fa'apea fo'i mea mata'utia e mana'omia mo le fa'amalo o vai e le o'o atu i nai sela o lo'o tumau pea le malosi e galue ai o se taunuuga e le mafai ai e le gland ona tausia lona tulaga talafeagai o le gaosiga. O le auala lea e fai ai le gland

Machine Translated by Google

afaina i faama'i. O le le lelei o le atina‘e ma le le lelei o le fa‘aogaina o sela e mafai foi ona tupu i isi totoga uma ma faiga, e mafua ai le fa‘aalia o fa‘ama‘i tutusa.

O nisi taimi e fa'aleagaina ai se ga'o po'o se okeni i lea tulaga e le mafai ona alofia lona aveesea. Nai lo le fa‘aaogaina o faiga masani e puipuia ai le fa‘aumatiaina o lena okeni i le taimi muamua, e faia e tagata le fa‘alavelave sili e aveese ai ma fa‘amaualuga i latou lava i le faia o sea vavega. I se tagata vegan mata e matua manino lava e leai se vaila‘au e mafai ona toe fa‘afo‘isia se sela fa‘aleagaina i lona tulaga masani ma toe fa‘afo‘i i ai lona gafatia talafeagai mo galuega.

O le tagata 'ai mata e leai se fefe i microbes, aua e puipuia o ia faasaga ia i latou e ala faalenatura. E le mafai e microbes ona afaina ai le tino atoatoa ma fa‘apitoa (tulaga eseese). E salalau atu a latou mea leaga i luga o sela vaivai ma maaleale.

O le mea moni, e nofo aitalafu le tagata kuka ona o nai mea‘ai mata na ia ‘ai i nisi taimi mo le fiafia, e aunoa ma le manatu i lo latou tāua atoatoa. I le taimi nei, talu ai e mafai e le tino o le tagata ona faatumauina lona ola i luga o se aofaiga itiiti o mea‘ai, o na vaega itiiti o mea‘ai mata ua lava lea e tausia ai o ia mo sina taimi.

I aso nei, e o‘o lava i tagata sili ona atamamai i mea‘ai e masani ona manatu o le pala ma le fa‘aleagaina e na o le pau lea o le faaletonu o mea‘ai. Latou te manatu o ni mea'ai, lelei ma masani uma na mea'ai fou, mama ma "lelei kuka." O le leai o le faitau afe o mea taua i totonu ia i latou e foliga mai e le popole lava i latou. Pe a faamanatu atu e uiga i ai, latou te tali mai latou te aai foi fualaau aina. O se tali sili lea ona valea. O fa‘ama‘i o le tino o le tagata e mafua mai i le mea moni tatou te tu‘u eseese mea‘ai mai le tasi ma le isi ona fa‘aumatia ai lea, e pei o se mea na tupu, e aunoa ma se fuafuaga talafeagai.

Ole aoga ole mea'ai e le tatau ona sailia ile ituaiga o mea'ai e 'ai, ae i le eseese o mea fa'asusu

Machine Translated by Google

na mea taumafa. O le mutia sili ona taatele, ia lava, e sili atu ona mauoa i le aofa'i o ona mea'ai ma le aofa'i atoa o le tele o mea'ai e tu'uina atu i totonu o taumafataga sili ona matagofie. O le faaiuga lea a le faasaienisi.

E tele fonotaga fa'afoma'i e faia mo le puipuia o fa'ama'i lea, pe a mae'a lauga mo le tele o itula i mata'upu lua, o sui ta'uta'ua o fa'asaienisi fa'afoma'i e potopoto fa'ata'amilo i laulau teuteu matagofie mo a latou 'aiga o le afiafi. Ona, le amana'iaina o mea'ai masani ma paleni atoatoa, o lo'o fausia i totonu o le fale su'esu'e matagofie o le natura mo le puipuia o fa'ama'i ma e aofia ai le faitau afe o mea ola, latou te fa'atumuina i latou lava i ipu ma tino oti. O le mea e sili ona leaga, o le to'atele oi latou, e fa'atatau i mea'ai masani e le o mana'omia tele, fa'amae'a a latou polokalame o mea'ai i le kofe ma sikaleti. Tuu atu i foma'i e fa'ama'i mai ia te a'u mo lenei fa'asalaga, ae a mae'a sina mafaufau loloto e tatau ona latou malilie ia te a'u e le o se faiga sa'o lea o mea'ai ma ua o'o i le taimi latou te mafaufau loloto ai e fai se suiga faavae i tu ma aga sese o le fafagaina.

I se tasi taimi i nisi o atunuu Asia, o tagata solitulafono na faasalaina i le oti na fafagaina i se taumafataga o aano o manu vela. E masani ona feoti i latou i totonu o le 28-30 aso, ae afai e matelaina atoatoa le tagata e mafai ona ola mo le umi e 70 aso. O lona uiga e le gata o aano o manufasi vela o se mea taumafa leaga, ae, faatasi ai ma mea oona e maua mai ai, o se mea moni lava o se mea oona e oti ai le tagata i se taimi puupuu.

E masani ona iloa o tagata e fa'aaogaina le tele o araisa polesi e maua i le beriberi, lea e fasiotia ai le ma'i pe a uma ona fa'atupuina le tele o mafatiaga. O lenei atonu o le faailoga sili ona taua o le beriberi o le polyneuritis, ae e le na o le pau lea o le faailoga o le ma'i; ua na'o se tasi o le numera tele o fa'ailoga. E le na o le le lava foi o le vaitamini B1 e mafua ai lenei faamai, e pei ona masani ai. O araisa polesi e leai se vaitamini e iloa pe le iloa. O falaoa pa'epa'e ma, i se tulaga lautele, o sauniuniga uma

Machine Translated by Google

mai le falaoamata pa'epa'e e tutusa lelei uiga ma le araisa fa'aiila. E fa'apea fo'i i le suka fa'atosina ma ga'o fa'amanino, o sui ia na'o le tasi po'o le isi o le faitau afe o mea'ai.

O mea'ai o lo'o ta'ua i luga, o lo'o avea ma mea'ai masani a le tagata kuka, o mafua'aga autu ia e mafua ai le oti, na'o le fasiotia o se tagata i lalo o le manava, fa'ama'i pipisi, rheumatism, gout, sclerosis, suka, apoplexy, kanesa ma le tele. isi fa'ama'i.
O nisi taimi latou te fasiotia i le na o le tasi le tausaga, i isi taimi i le lima, 10, 50 poʻo le 70 tausaga, e faʻatatau i le faʻatusatusaga o vaega e lua o meaʻai na faʻaaogaina (meaʻai kuka ma meaʻai mata) ma le tikeri o le gafa. tete'e e tu'uina atu i le tagata.

Ona o le faaletonu o taumafa, o le taimi nei o le tele o tina ua leai ni susu e tausi ai a latou pepe, ma o nisi o i latou e fafagaina a latou pepe i susu mamago, masi, falaoa paʻepaʻe ma lauti. E masani lava o le tamaititi e amata ona ma'imau ma pa'epa'e. O falemaʻi o tamaiti ma falemaʻi matuaoti o le lalolagi ua tumu i ia gasegase.

Ua lava le tuuina atu o ia tamaiti na o le lua ipu sua suamalie i aso uma ina ia latou toe maua atoatoa lo latou soifua maloloina i le lua vaiaso. Ae o tagata fai meaʻai e fai ma vaisu, e le amanaʻiaina le manaʻomia o fualaau 'aina, faia ituaiga uma o faʻataʻitaʻiga tiga i luga o le tino faʻaumatia o le tamaititi, ma pe a uma ona tosoina mai le toto mulimuli mai ai, latou te taumafai e fafaga o ia i le susu mamago, aano o manufasi. , vailaʻau faʻapitoa ma vailaʻau eseese. I se isi faaupuga, o le le amanaiaina o le paleni tutusa o meaʻai e tuʻuina atu e le natura, latou te amata faia ni suʻega i luga o le tino paʻu o lena tamaititi e ala i ni nai mea faʻapitoa na latou maua mai ai ni malamalamaga faʻapitoa i totonu o latou fale suʻesuʻe. Afai e le mauaina e lena tamaitiiti ni meaai masani i se isi itu po o se isi lava mea, o le a mautinoa lava lona oti ma o ia oti, e moni lava, e tupu i le faitau afe. Ae, o le mea e sili atu ona mataʻutia, o le tele o fomaʻi faʻatauvaʻa e le faatagaina ia tamaiti e 'ai fualaau aina mata i le talitonuga o le a le mafai e o latou manava vaivai ona eliina pe, i le mea sili, latou te tuʻuina atu le fesili o fualaau aina i le faitalia a le ta

Machine Translated by Google

e pei o se mea taugata e le mana'omia e itiiti lona taua. Molimau le mea moni o le tele o falema‘i o le ae maua ai aano o manufasi, masi, susu mamago, suka, lauti, margarine, araisa, falaoa pa‘epa‘e, vaila‘au fa‘apitoa ma vaila‘au e te mana‘o ai, ae e te le va‘aia se masini e tasi mo le oomiina o fualaau aina. sua, ma o le faatauina o fualaau aina e le faamalosia. O le tele o tino oti o tamaiti ua ave i fafo mai ia falemai, ae leai se tasi e mana‘o e taofia le faiga masani o mea‘ai e nafa ma na maliu.

Ou te talosaga atu i lagona alofa o fomai uma. Tuu atu ia latou mafaufau loloto i lenei mataupu. Ou te fesili atu i faiaoga uma o iunivesite ma faalapotopotoga uma e gafa ma le soifua maloloina o atunuu uma o le lalolagi pe o latou popole mo le soifua maloloina ma le manuia o latou tagata pe leai. Afai o iai, e tatau ona latou galulue e aunoa ma le faatuai. O a‘u fa‘amatalaga e le na‘o ni fa‘amatalaga, ae o mea moni e le mafai ona fa‘amaonia, lea ou te tu‘uina atu i le tagata faitau e le o se taunuuga o fa‘ata‘ita‘iga i puaa, ae o le fa‘ata‘ita‘iga ola a lo‘u aiga ma a‘u.

O le auala sili e puipuia ai ma togafitia ai ma‘i ma i le taimi lava e tasi e siitia ai le tulaga o le soifua maloloina, o le tu‘uina atu lea e le matagaluega o le soifua maloloina so‘o se paketi fa‘atauva‘a mo le fa‘avaeina o matagaluega o fa‘amatalaga, ma le fa‘amoemoe e fa‘aalia i le to‘atele. le afaina e ala i le kuka, faapea foi ma meaai e leai ni vitamini, aemaise lava falaoa pa‘epa‘e, araisa, aano o manu, ga‘o manino, suka, lauti, kofe, ava malosi ma meainu e le o se ava malosi. E tatau la ona latou fa'atosina tagata e fa'aitiitia le taumafaina o mea'ai vela i le mamao e mafai ai ma fa'alauiloa fa'asolosolo suiga i a latou masaniga taumafa.

E masani lava, talu ai e le o mafaufau tagata uma, e le mafai ona avea tagata uma ma tagata 'ai mata i le taimi e tasi, ae e taua le tatau i tagata ona masani lelei i mea masani o latou tino mai lava i lo latou pepe, e tatau ona faasaolotoina i latou mai. manatu sese ma le matautia, ma e tatau ona iloa e le o le supa moa, araisa, cutlets, fuamoa ma beefsteak e avatu ai ia i latou ma a latou fanau le soifua maloloina ma le malosi, ae o le saito totogo, kāoti, tamato, nati, vine ma isi. o se faaa‘oa‘oga, ona o le ‘aina o aano o manufasi ma isi mea‘ai vela mo le 52 tausaga, na mou atu ai lo‘u malosi ma mafai

Machine Translated by Google

aua ne'i alu a'e i ni sitepu se lua e aunoa ma le lagona le manava; ae o le asō , ina ua uma ona ou aloese mai mea‘ai kuka mo le valu tausaga, e mafai ona ou tamoe i luga o mauga ma le faigofie tele.

Ou te le iloa po o le a le mafuaaga faasaienitisi i aso nei i le tele o fale o tamaiti ma fale tausi aso latou te tu‘uina atu ai pusa masi e fa‘aaoga e tamaiti, e fesoasoani ia i latou lava i soo se taimi latou te mananao ai.
O pusa o na mea leaga e tatau ona suia i ato o fualaau aina fou, kāoti, kukama ma tamato i le taumafanafana, ma fualaau mamago i le taumalulu, lea e tatau ona fa‘atagaina tamaiti e 'ai saoloto ma le tele latou te fiafia i ai i itula uma. o le aso. Ona iloa ai lea e tagata uma pe fa‘apefea, e ala i tulafono o le natura, o le a otometi lava ona amata 'aina e tamaiti fualaau aina nai lo mea‘ai fa‘aleagaina, ma fa‘amautinoa ai lo latou lava soifua maloloina i o latou lava lima.

E tatau ona fa'aogaina le faiga o taumafa mata i falema'i mo so'o se ituaiga o gasegase ma tagata lautele e tatau ona logoina i'uga na maua.
E mafai ona faia ni suiga aoga i fale'aiga lautele. A aunoa ma le fa‘aumatia atoa o mea‘ai o mea‘ai o le "fiafia" o mea‘ai kuka, mata‘utia e pei ona i ai, mo le taimi nei, e mafai ona fa‘aitiitia a latou aofa‘i e le itiiti ifo i le 50 pasene ma suia le gau i salati fou ma compotes mata, ma e le tele o ituaiga o fua o le vaitau. I lenei auala, e le gata o le a sili atu ona eseese mea‘ai ma manaia, ae o le a fa‘amalosia foi le soifua maloloina o tagata, ma o le a tele se sefe o le a aoga i le tamaoaiga o le malo.

O le taimi lava e masani ai tagata lautele i le leaga o mea‘ai vela, o le a latou taumafai e aloese mai ai. O le a maua foi, se numera tele o tagata atamamai oe, malelemo le leo o latou vaisu, o le a mulimuli ia tatou faataitaiga ma e ala i le faia o le taumafa mata atoa o le a mautinoa ai le soifua maloloina atoatoa o i latou lava ma o latou aiga. O tagata ua leiloa uma le faamoemoe mo le toe faaleleia po o ua faaleagaina e le tino e le masani ai, o le a latou iloa, e ala i le tausia lelei o le taumafa mata, i totonu o ni nai masina o le a mafai ai ona latou maua le soifua maloloina sa latou moemiti i ai.

Machine Translated by Google

E lolomi e tagata le tele o tusi e fa'aalia ai le togafitiga meatotino o fualaau 'aina eseese ma fualaau faisua, e pei o vine, aso, apu, totoga, aniani po o radishes, ma e ala i le atiaeina o auala faapitoa e taumafaina ai, latou te taumafai e teu faafaigaluega na gaioiga i le foliga o taualumaga faasaienisi. O le mea moni, o ituaiga uma e mafai ona 'aina o laau mata o ni mea'ai lelei atoatoa ma e tutusa uiga. E tusa lava po o le a le fa'ama'i e mafatia ai se tagata, latou te fa'amalieina mana'oga o le tino, latou te fa'atonutonu galuega a totoga, latou te toe fa'afo'isia le soifua maloloina o le tagata ma'i. O fa'amatalaga e uiga i ia mea moni e tatau ona tu'uina atu i tagata lautele e aunoa ma se totogi, ona e le fa'aleagaina le mauaina o se tupe mo ia fautuaga.

O mea'ai a le tagata 'ai kuka e tumu i fete'ena'iga mata'utia. I le tele o tulaga, o mea'ai leaga e fautuaina e aoga, ae o mea'ai taua e fa'atusalia e afaina ma e matua fa'asaina. E mafua ona o le poto masani o tagata kuka e fa'avae i luga o a'afiaga vave, fa'aalia ma fete'ena'i o mea'ai ma luga o fa'atusatusaga sese na faia i totonu o fale su'esu'e. E faitau miliona tagata mama e fano ona o na fua faatatau feteenai ma sese.

O le ta'iala sili ona fa'atuatuaina o le fa'avae ma le atoatoa o le poto masani o le tagata 'ai mata, o se taunuuga o mea sese uma, fete'ena'iga ma le le malamalama o lo'o i ai i le saienisi fa'afoma'i, i se tulaga lautele, ma i dietetics aemaise lava, e fa'aalia ma fa'asa'o tasi. mo tagata uma. E manaomia le faateleina o faataitaiga o lena aafiaga i le mamao ma le lautele ma ia faamasani tagata uma i taunuuga na maua.

Ole Solitulafono sili ona leaga ole fa'aa'o se pepe fou i mea'ai kuka

Ina ua iloa e tagata uma o le taumafa kuka o se masaniga e le masani ai, o le mafua'aga lea o ma'i uma o tagata ma o se vaisu mata'utia lea o le taimi lava e pa'u ai le tagata i lana pu'ega le salamo, e seasea mafai e le tagata manua ona sa'oloto. o ia lava mai ona lima.
O le a le aia a se tagata mafaufau e fa'aofi ai i totonu o le tino o se

Machine Translated by Google

pepe fou faatoa fanau mai e mama i ona lava lima? O le a le aiāua ia te ia e faaleaga ai totoga o lana pepe laitiiti e ala i meaai ua susunuina, faatamaia, ma fasiotia i le afi? E le o se solitulafono e sili ona le alofa i solitulafono uma, pe le o lona uiga o se fasioti tagata, o se fasioti tagata sauā? O a'u lava na fasiotia la'u fanau pele e to'alua i o'u lava lima i lena auala ma ua ou iloa lelei le ogaoga o le solitulafono.

O le mea moni, o matua uma ua fai ma vaisu o ni fili. I le taimi nei seneturi e leai se tasi e oti i le natura. O oti uma lava e mafua mai i faama'i e mafua mai i taumafa vela, ma o tagata e a'oa'oina fanau i mea'ai vela o o latou matua. E tatau i matua 'ai kuka ona iloa atoatoa o le matafaioi mo ma'i uma ma faaletonu o a latou fanau e faalagolago tonu lava io latou tauau. E tatau ona latou mafaufau loloto i lenei mataupu a o le'i faaauau pea i la latou ala masani sesē.
O le faavae o so'o se kanesa po'o le ta'i fatu e fa'ata'atia i le fasi muamua o mea'ai vela e tu'uina atu i le pepe, e tusa lava pe fa'aalia le ma'i i se matua matua.

Atonu e finau mai e faigata i tagata matutua ona matua le maua uma meaai vela. E lelei la, i lena tulaga, ia tuu atu pea ia i latou e faia pea a latou amio leaga e tusa ma o latou loto. Ae o le a le mea e fa'amalosia ai i latou e susunuina mea fa'apitoa o se pepe pepe, e fa'aumatia, e fa'aumatia ai a latou mea e sili ona taua, e fa'aliliuina i mea leaga ma tu'uina atu i le pepe? O lenei amioga le fa'aletagata aga'i i tamaiti ta'umamaina, o lenei fa'atauva'a, e tatau lava ona taofia.

E leai se tulafono fa'asaienisi e taofia ai se matua mai le avatu i lana tama o saito totogo nai lo le areto pa'epa'e, araisa polesi po'o le macaroni; sua fou o kāoti, moli, vine ma apu nai lo le susu mamago; fua mata nai lo compote; walnuts, almonds, pi pi ma pi nai lo aano o manu ma ga'o. O le 'ai o mea'ai mata e maua ai e le tamaitiiti se soifua maloloina, fiafia, umi, ae o isi mea'ai e ta'ita'iina atu ai o ia i faama'i ma oti faafuase'i. E mafai ona e mautinoa e mana'o le tamaititi i mea'ai mata ma lona agaga atoa. Na te mana'o e tatau ona ia mauaina ana mea mata'utia i lo latou tulaga le atoatoa ma e iai sana aia tatau ia i latou.

Machine Translated by Google

O le foma‘i po‘o le matua e leai se mafaufau masani ma le lotofuatiaifo e tatau ona faia e tusa ai, e aunoa ma se fa‘atuai.

A o'o i le tolu pe fa masina e amata ai totoga o se pepe ina ia faagaioia le taotoga, e faatonuina e le foma‘i pu‘upu‘u ni ituaiga vaitamini e lua pe tolu e suitulaga i le faitau afe o mea na susunuina i luga o le afi, pe sili atu foi na te fautuaina, o se ituaiga o vailaau, ni nai sipuni fua o fualaau aina. sua, ma faapea ona malolo ai lona lava lotofuatiaifo faapea ma matua o le pepe. Aisea e tatau ai ona mafatia se tamaititi i le le lava o vaitamini, pe afai e le mafai e lona tina ona fa‘aumatia vitamini o lo‘o i ai i mea‘ai masani?

Ia moeiini o tatou mata mo sina taimi ma vaai faalemafaufau ia i tatou lava i lona atoaga o le vavega o loo faia e le natura. O le taimi lava tatou te fa‘afeiloa‘i ai se fatu saito e tasi i totonu o le fale gaosimea o le tino o le tagata e ala i le gutu, e ave e le tino lena saito, talepe i lalo ma tufatufa atu i le tino atoa. O le faitau afe o mea eseese o lo‘o fa‘atumauina i totonu o lena saito o lo‘o fealua‘i i itu uma ma o i latou ta‘itasi e alu e fa‘atino lona tiute. O le mea lea, o mea‘ai eseese i totonu o le saito o saito latou te faia le fiasefulu afe o galuega eseese ma fa‘ataut aia galuega fa‘aletino a le tino e aunoa ma se fa‘aletonu po‘o se fa‘aletonu.

Ae o le a le mea e tupu pe a tatou fa‘aofiina i totonu o le manava se fasi mea‘ai falaoa sinasina? E fa'atonu ai le manava e galue; e susunuina ma liua i le vevela e leai se aoga, pe, i le mea sili, e alu e faaopoopo i ai ni nai piliki e leai ni sima po o ni maa i luga o ni sela paie ma le le aoga. O le loto o le tagata e ‘ai i le saito mama e malosi ma malosi e pei o le saito, a o le loto o le tagata e ‘ai le areto pa‘epa‘e e vaivai ma vaivai e pei o le areto na te ‘ai. I lea tulaga, ia molimau atu i le faatupulaia pea o le numera o faaletonu o le fatu.

E tatau ea i se vavega ona toe malamalama le lalolagi atoa i aso nei ma fa'ata'ita'i le faiga o le 'ai mata, se'i vagana ai nisi o tulaga fa'apitoa e matua'i maualuga tele o latou fa'ama'i, o le a leai ni maliu fa'afuase'i i le isi tolu pe fa sefulu tausaga o lumana'i, se'ia o'o i tagata matutua.

Machine Translated by Google

e oo atu tagata i le matua matua. E pei ona i ai, o maliu e mafua mai i le taumafa vela e sili atu nai lo le tele o taimi na tutupu i taua tetele.

I le igoa o tamaiti vaivai uma, ou te toe talosaga atu i saienitisi uma, alii aoao, taitai o malo, matagaluega o le soifua maloloina, matua ma alii loto-alofa i le lalolagi atoa e faamuta vave lena solitulafono matautia e faasaga i tamaiti laiti. O le tuai o aso uma e alu ai le faitau afe o ola mama. O tagata matutua e saoloto e ositaulagaina o latou ola i le fiafia i mea'ai vela ma pule ai i latou i le ola, ae o ai na tuuina atu ia i latou le aia tatau e fasioti ai a latou fanau matitiva, aemaise lava o na mea'ai, e le maua ai se fiafiaga, na o le faamalieina. tamaiti ma le inoino? E leai se aoga o le finau pe a matua le tamaitiiti o le a ia vaai atu i isi o aai ona ia lagona ai lea o le manao e ai. Muamua lava, o se fa'atauva'a e pei o le 'ai kuka e le mafai ona umi ma e mafai ona tatou tulimatai atu ma le mautinoa i le vave manumalo o le 'ai mata. Ona iai lea o le faitau miliona o tagata ua vaai atu i le inu ava malosi po o le tagofia o fualaau faasaina a isi, ae o loo latou taumamao lelei mai ia amioga leaga. Ua 6 tausaga le matua o la'u tama

(E faasino lea i le 1963, ina ua tusia lenei vaega o le tusi) ma o ia e mafai ona malamalama i mea uma; 'ua ia va'ai atu i mea'ai tunu 'ua 'aina e isi tagata, a o ia lava 'ua 'ino'ino i ai ma lona loto 'atoa. O le fea o vaisu opium na te a'oa'oina lana tama pepe ia maua le mausa fualaau faasaina mai lava i le moega pepe? O le fea le mafaufau masani e uunaia ai se tagata e ositaulaga lona lava atalii ma avea o ia ma se soa vave i ana mausa inosia ina ia mafai ai ona faatagaina ma faaauau ona mausa patino? Ia muamua ona tausia a'e e mātua se tamaitiiti e ola maloloina e tusa ai ma tulafono o le natura, ma a oo ina matua, ona tuu atu lea o lana gaoioiga i le lumana'i i lona lava loto malie, e pei ona latou faia i le tulaga o isi amioga leaga uma.

A uma ona faitau ia laina e leai se matua mafaufau e mafai ona maua le fa'amaonia i le mea moni e ese le tu'uina atu e isi pulega. Pe afai e faaauau pea ona ia lē amana'ia le leo o le upu moni, e tatau ona ia tauaveina i ona tauau le tiute tauave o le faaleagaina o le soifua mālō lō ina o lana tama ma faaleagaina ai lona lumana'i. E tatau i se tagata ona leai se fa'amasinoga sili e sui ai le 10,000 mea i le leai o ni mea, sela ola e ala i sela mate, paleni atoatoa mea mata i mea fa'aleagaina, natura.

Machine Translated by Google

mea'ai e ala i mea'ai e le masani ai, saito totogo i falaoa pa'epa'e, pi lanumeamata i aano o manu, ma fuala'au fou i le siamu.

Gastrolatrous Biologists e tatau ona fa‘amaonia e iai le natura Na Faia se Mea Sese i le Le Tuuina Mai o Mea'ai i a Malo kuka

Ou te talosaga faalauaitele i saienitisi uma pe fa‘amaonia o‘u manatu ma ta'utino atu i le lalolagi atoa, po'o le fa'amaonia pe a tu'u mea'ai fa'alenatura i le afi, e leai se fa'aletonu e maua i totonu o latou mea'ai po'o mea'ai malosi; e leai se oti e tupu i sela o fualaau faisua ola ma e leai se suiga e faia i le faavae o le atoms. E tatau ona latou fa‘amaonia atili e faapea, i le fausiaina o mea‘ai mo le tino o le tagata, ua faia e le tagata matua se mea sese i le le tu‘uina atu ia i matou o mea‘ai i se tulaga "fa‘amamaina", kuka po‘o le mu, o gaioiga na faia i faleoloa ma umukuka. o fua fa'asaienisi e fa'atatau i le fa'asa'oina o mea sese o le natura ma o vitamini fa'atagata fa'atagata e sili atu le taua o mea'ai nai lo vitamini o lo'o maua i le natura. O le le faia o lena mea, e tatau ona latou ioeina mea sese mata‘utia na faia e o‘o mai i le taimi nei ma, fa‘aumatia mea‘ai kuka tasi mo mea uma, e tatau ona latou sulufa‘i i le poto o le atulaulau ma taofi le fa‘alavelave i le tu‘ufa‘atasia o mea‘ai masani na faia e le natura o le lalolagi. Tuu atu ia i latou o e manatu ia i latou lava o ni tagata e 'ai aano o manu, pe a latou mafaia, fou ma atoatoa, e pei ona faia e manu fe‘ai, e aunoa ma le fasiotia o ona sela pe fa‘aleagaina i soo se auala.

E leai sa tatou aiāe fa'aleaga ai le fa'amaoni o meafaitino na faia e le natura mo le tino o le tagata pe a, fa'atasi ai ma auala fa'asaienisi uma o lo'o ia i tatou, e le mafai ona tatou fa'atupuina se tino e tasi le tino la'ititi; pe a, faatasi ai ma le fesoasoani a mea‘ai uma e iloa e i tatou, e le mafai ona tatou fafagaina se tino ma fa‘aolaina mo se taimi umi; ma ina ua tau le manuia i le iloaina o le tasi afe o vaega o mea i totonu o se saito. E moni o le tele o su‘esu‘ega ua faia ma tele le alualu i luma ua faia i luga o le iloa o mea‘ai eseese ma o se taunuuga o le tele o mea‘ai taua.

Machine Translated by Google

ua maua vaega, ae o na mea uma na maua e le mafai ona sili atu lona taua nai lo le mea fou o satelite faafoliga. O le eseesega i le va o vaitamini faafoliga ma mea aoga e fatu ai se fatu sana e tutusa lava le faasologa ma le eseesega i le va o satelite faafoliga na faia e tagata ma tino selesitila e fausia ai lo tatou galactic system atoa. O saienitisi latou te faia satelite faafoliga, e ui i lea, e le mafai lava ona manatu e faaumatia aniva o loo i ai nei ma suia i ni tino fetufaa'i fou na faia e i latou lava.

O la tatou ala sili o le suesue ma le faaeteete i tulafono o le natura fa'atupuina o meaola manu ma fuala'au. Ae, i lalo o le leai o se tulaga, e tatau ona tatou fa'aumatia le galuega o le natura ona taumafai lea e toe fa'aleleia e ala i le fesoasoani a fa'ama'i mata'utia o le gland ma vitamini fa'apitoa.

A tatou tu'uina se fasi pateta po'o se ga'o i le pata ma amata ona falai, tatou te amata le fa'agasologa o lona fa'aumatiaga sa'o mai le taimi muamua. O le taimi lava e amata ai ona sasaa, matete, eenaena ona mago lea, ma afai e faaauau pea le taotoga, e mu ma liu lefulefu leaga. O lena manogi manaia o lo'o fetolofi i o tatou isu, o le manogi lea o mea e sili ona taua o mea'ai faanatura, lea e talie i o tatou lagona ma mou atu i le ea manifinifi.

O faaupuga "kuka" ma le " taoina " e le tatau ona faaaogaina i le uiga o le saunia, fausia ma faaleleia, e pei ona sa faaaogaina e oo mai i le taimi nei; e tatau ona fa'aaogaina, nai lo, e fa'aalia ai le uiga o le fa'aleagaina, fa'aumatia, susunuina, fasioti tagata po'o le fa'aumatia, aua o na gaioiga tatou te fa'aumatia ai mea sili ona taua e taua tele i o tatou tino ma o lea tatou te faia ai le solitulafono sili ona mata'utia faasaga i tagata. .

E 'ino'ino le Pepe i le Tofo o Mea'ai Kuka, lea Fa'aali Na'o le Taumafa'i Mea'ai, E pei lava

Opiuma e foliga mai e fiafia i le tagata ua fai ma vaisu

Atonu e manatu tagata faatauvaa e faapea, o se faiga sauāle aveesea fanau o le fiafia e maua mai le tofo o meaai vela. E faapena

Machine Translated by Google

e tatau ona iloa e tagata o le mea moni, o mea'ai kuka e le manaia; e foliga mai e suamalie i na'o le tagata ua fai ma vaisu, e pei lava ona foliga fiafia le opium i le tagata ua fai ma vaisu. E oo mai i le taimi nei e leai lava se tasi na te ta'uina mai ia i matou lenei mea moni faigofie, aua talu mai aso anamua e leai se tasi na sa'oloto mai mea'ai.

O totoga o se pepe faatoa fanau mai e fetuutuunai i le tuufaatasiga o mea taumafa mata. E fiafia tele le pepe i fualaau aina mata ma fualaau faisua.
Na te 'ai, ma le sili ona faamalieina, fatu mata, pateta, pi, aubergine, pi lanumeamata ma lentils, e manaia tele ia te ia, ae e le fiafia i se tagata kuka.

E le maua e le tamaititi so'o se fiafiaga mai le tofo o mea'ai vela; 'ua 'ino'ino o ia ma 'alo'alo 'ese i ai ma lona agaga 'atoa ma 'ua matuātigālava na te foloina na mea'ai e lē masani ai. Ae o le matua mativa ma le faatauvaa e le malamalama i lenei mea. E ta'ita'ia na'o ia e lana lava vaisu ma, i lona popole e fafaga lelei le tamaititi, na te fa'aauau pea ona fa'amalosi na mea'ai leaga i lona faai i se tulaga na ia liua ai le tamaititi i se vaisu atoatoa, ma fa'aleagaina ai lona soifua maloloina ma le fiafia.

I nai tausaga muamua o lona olaga, o loo tauaveina e le pepe se tulaga matautia tauivi faasaga i mea'ai e le masani ai. E iloa lea tulaga i le tele o gasegase o fanau ma le faaletonu o le manava e masani ona aafia ai fanau, faapea ai ma le maualuga o le feoti o pepe. O se pepe o se falegaosimea fou faatoa fausia. O le a le ma'i lava o ia pe a tatou tuuina atu meaai masani mo gaoioiga masani o meaai a ona totoga.

O le taliaina lautele o raw-veganism na o le pau lea o le auala e faasaoloto ai mea uma tagata mai le malaia o ma'i e tasi lava. O le fa'alauteleina o le 'ai mata e tatau ona amata i tagata mama'i, tamaiti faatoa fananau mai, tagata ua fa'amanuiaina i le mana'oga talafeagai ma le poto, ma matua mafaufau o tamaiti 'ai mata, oeo le a fa'amalosia e vavae ese mai o latou fale mea'ai uma e leaga ai. 'aua ne'i tu'uina atu fa'aosoosoga i le ala a a latou fanau. O lenei vaitaimi muamua o le ofo fua mai i meaai vela o le a tumau seia oo i le aso e o mai ai pulega

Machine Translated by Google

o latou lagona, ma o le a latou filifili e ta‘utino atu e tatau ona 'ai mata, ma fa‘amalosia ai le loto faautauta o le natura i luga o tagata valea, ma le le a‘oa‘oina. O le a oo mai le taimi o le a manumalo ai le taumafa mata i le lalolagi atoa. I na lumana‘i manuia, o le kuka o le a ta‘ua o se solitulafono.

O le manatu o le faigata o le soloia vave o le masaniga o le taumafa kuka e le tatau ona avea o se 'alofaga mo le teenaina o le afaina ua faia.
E leai se tasi e taumafai e ta‘utonuina le gaoi, faomea ma le fasioti tagata, e ui lava e le‘i mafai ona tafiesea nei mala mata‘utia mai le sosaiete o tagata.
O le itu taua o le ioeina lea e saienitisi i le mataupu faavae ma ia faailoa atu i tagata lautele o le faagaioiina o le kukaina o meaai e sese, e le masani ai ma mataut ia, ma o le mafuaaga tuusao lea o ma‘i. O le fesili lona lua o le tu'uina atu o le 'ai mata i le faiga moni e mafai ona tu'u i le fa'asologa o mea e tutupu.

O le taumafa kuka ua faasolosolo ai ona fanau mai le vaisu o mea'ai, faama'i, faasaienisi faafomai ma vailaau mo togafitiga. O le fa'amoemoe sili o le saienisi fa'afoma'i o le toe fa'aleleia ma toe fa'afouina totoga fa'aletagata ma fa'aleaga. I le tulaga o le saienisi faafoma‘i, o le tagata 'ai mata e iai lona saienisi po‘o le soifua maloloina, o le fa‘amoemoe o le puipuia o fa‘aleagaina o lo‘o ta‘ua i luga ma fa‘amautinoa se soifua maloloina, fiafia, umi ma le filemu mo tupulaga o le taimi nei ma le lumana‘i. O fa‘ama‘i uma e mafua mai i le solia o tulafono o le natura. O le taumafa mata e faamalosia ai tagata e faaaloalo i na tulafono.

Le Fa'ata'ita'iga o le 'A'ai Mata i Lo'u Aiga

O le mea moni e faapea i le 60 o ou tausaga ua mafai ona ou tusia nei laina ona 'ai mata. O le fitu po o le valu tausaga talu ai sa i ai lo'u fatu i se tulaga le lelei lea na foliga mai e le maalofia le ta o le fatu. Sa masani ona ou le manava a'e i ni nai sitepu; Sa le lava lo'u malosi e sii ai se pakete vai. O le gaogao, le manava, manava, le moe, ulu tiga, ma'i, gout, sclerosis, toto maualuga, tachycardia, bronchitis tumau, hemorrhoids ma le malulu faifaipea sa avea ma soa i lo'u olaga mo se taimi umi ua mavae. Faafetai i le 'ai mata ua ou aveesea uma na faaletonu. Ua ou faaitiitia tumau lo‘u toto mai le 18-20 i le 13, ma lo‘u fatu fatu mai le 80-90 i le 58-60. A aunoa ma se faailoga o le vaivai,

Machine Translated by Google

E mafai ona ou savali i Tajrish ma toe fo'i (se mamao e 24 kilomita) i le fa itula, a'e i luga mauga e pei o se 'oti, sii i luga atopa'u mamafa i luga o le faasitepu ma pe a ou maua se taimi ou te savali i le 12 kilomita o se masani masani i aso taitasi. O a'u, o le sa i ai se taimi na mafatia ai i le bronchitis tumau ma sa taoto i le fulū i le tele o taimi i le tausaga e pei o se mea moni, e le'i maua foi se malulu masani i nai tausaga talu ai ma sa ou moe i fafo i le tausaga atoa. taumalulu ma le taumafanafana, e aunoa ma se fefe itiiti i le malulu po o microbes.

I tausaga ua mavae, sa ou maua ai se osofaiga ogaoga o le gout ma sa le mafai ona ou tago i ai o sooga o lo'u vae matua; o le asō e mafai ona ou mimilo i latou i lo'u malosi atoa e aunoa ma sina faailoga itiiti o le tiga. O fea i le lalolagi na maua ai fa'ai'uga tutusa e ala i le atophan, ACTH, digitalis, bromides, iodine, aspirin, antibiotics ma le faitau afe o isi vaila'au?

O le fatu e galue i le saoasaoa o le 58 tata i le minute e mafai ona fa'amoemoeina ma le mautinoa e fa'aauau pea ona galue mo le tele o tausaga e aunoa ma le aafia i le lamatiaga o le stroke. I lalo o le kuka-ai tulaga e pei o le pa'ū i totonu o le fatu fatu e tupu na o le vaivai o le fatu, ae i lo'u tulaga o le taunuuga masani o le masani i le faagaoioiga o o'u totoga digestive.

E matua taua tele so'o se taimi lava ou te taumafai ai e fa'ateleina lo'u manava i le tele o taimi i le aofa'i masani o mea'ai masani, latou te le tumau i totonu o le manava mo se taimi umi, ae alu i totonu o le manava i le taimi e tasi ma alu ese mai le tino i ni nai itula, e aunoa ma le fa'afefe. so'o se fa'apala ma e aunoa ma le fa'atupuina o sina fa'aletonu o mea'ai po'o le fa'atupuina o so'u fa'afitauli. I lalo o lenei tulaga, o lo'u fatu fatu e fa'atupula'ia e le sili atu i le fa pe lima pa'u i le minute, ae a ou taumafai e "fa'amalieina" a'u lava i mea'ai kuka e pei o "se tagata masani," o lo'u fatu e oso vave i luga i le 85-90. ma e tele ni aso e toe maua ai e lo'u manava lona lagona masani o le mama.

Faatasi ai ma a'u, o lo'o ou tausia la'u tama lona tolu o se tagata 'ai mata. Ua fitu nei ona tausaga, ae na te lei tuuina lava se fasi meaai leaga i lona gutu. O lona soifua maloloina o le

Machine Translated by Google

fa'atusaina o le atoatoa. Ua mafai nei ona ou iloa atu le tele o le eseesega o loo i ai i le va o tamaiti e 'ai mata ma tamaiti kuka. E sili atu ona faigofie le tausiaina o le selau o tamaiti e 'ai mata nai lo le tamaititi e tasi e 'ai. E leai lava se taimi e popole ai se tasi i ma'i o tamaiti e pei o le ma'alili ma le malulu, manava manava ma le manava, po'o le fa'alavelave i le 'ai tele a le tamaititi pe itiiti foi. E fiafia o ia e pei o le toka ma soo se taimi e mana'o ai e alu i le laulau ma fesoasoani ia te ia lava i soo se mea e fiafia i ai. E ta, pese ma siva o ia i le aso atoa e aunoa ma se faananau po o ni manatu, e aunoa ma le tagi, e aunoa ma le faalavelave ia i latou o loo siomia o ia. E alu o ia e moe i le ta o le 8 i le afiafi ma, pe a uma ona pese mo ia lava mo ni nai minute, e moeiini ona mata ma moe e pei o se pito i luga seia oo i le 6 i le taeao. E lē gata i lea, o se mea e sili ona mata'ina e faapea, pe a mavae nai masina muamua, e na o le tolu pe fātaimi na tatou manatua ai na ala ai o ia i le pō . O le loloto ma le leo o lana moe e leai se pisa po o se gaioiga e ala ai o ia.

A nonofo isi tamaiti i le aoga faataitai i la latou laulau o le taeao e fai falaoa ma sisi, falaoa ma pata, keke, ma isi mea, na te aumaia i fafo lana taga fualaau aina na ia aumaia mai le fale ma fiafia filemu ai. Pe a matou asiasi atu i uo, e na te tilotilo atu ma le le fiafia i na laulau lauti o lo'o tumu i luga o laulau e nonofo ai tagata ma "fiafia" ituaiga uma o keke ma suamalie. Na te le fa'aalia lava se mana'o, e oo lava i le fia tofo i se tasi o na mea. O le ala lea e tatau ai ona tausia uma tamaiti e aai mata.

O lo'u to'alua, ou te le'i fa'amalosia o'u manatu, fa'asolosolo malie suia lana faiga o mea'ai mo le manuia o lana tama ma lona soifua maloloina, ua avea nei ma tagata e 'ai mata ma ua faamalieina i lona tulaga. I le amataga, sa ia lafoai atoa aano o manufasi ona faaitiitia lea o ipu vela e leai ni aano o manu i le tasi pe lua i le vaiaso. A o tuputupu a'e teisi le tamaititi, na suia nei mea i ni nai pateta vela e ave i nisi taimi. Mulimuli ane, na matua fiu foi i latou ina ua fesili le tamaitiiti i se tasi aso, "O le a lena manogi leaga, Tina?" Ina ua uma lena, ona ia tago lea na o sina fasi falaoa manifinifi atoa na ia 'ai faatasi ma walnuts i nisi taimi, e lē o vaaia e le tamaitiiti.* I aso nei, ua ia vaaia le aafiaga matagofie o le 'ai mata i lona tino ma e lē o se mea e ofo ai.

Machine Translated by Google

o le mea lea, ia taumamao ai o ia mai mea'ai vela uma. Ma sa faataunuuina nei mea uma e aunoa ma se faigata tele, ina ua faia le faaiuga ma le faamaoni. A leai se manogi o meaai vela i totonu o le fale, o le 'ai mata e avea ma se mea faigofie tele. O le auala lea e tatau ona mulimulitaia e matua uma e fa'atauaina lo latou soifua maloloina ma alolofa i a latou fanau.

O Uiga Leaga uma a le tagata o le I'uga o le Kuka

'ai

O le 'ai mata o le a tuliesea mai le malae o isi mea leaga uma e pei o le ava malosi, ulaula tapaa, vaisu o fualaau faasaina ma le mana'o tele. O nei vaisu e le toe mafai ona o faatasi ma le taumafa mata. O nei mea leaga o satelite o vaisu o mea'ai.

E ala i le manumalo o le taumafa mata, o le a iu lava ina faavaeina le filemu tumau i le lalolagi ma le va o malo. O solitulafono uma, feitaga'i, feitaga'i, fa'amaualuga, fuāma, i se tulaga lautele, o mausa leaga uma a le tagata o fanau ia o le 'ai kuka. E ala i le soloia o le taumafa kuka o le a toafilemu ai tuinanau o tagata, o le a faaeaina o latou mafaufau ma o le a matua faigofie le olaga ma o le a le toe faamalosia ai tagata e saeia aano o le tasi ma le isi pe faatau atu o latou lotofuatiaifo mo se meaai mama.

Le Manatu o Mea'ai e tatau ona Fa'atapula'a I le Suiga o Mea'ai Fa'alenatura e le Fa'alenatura Auala o Fafaga

O le 'ai atoatoa o le mata e na o le pau lea o le auala e faasa'oloto ai tagata mai fa'ama'i. O le afa-fua e le'i tu'uina atu ma o le a le maua lava se i'uga. I lalo o tulaga o lo'o i ai nei o le 'ai vela o fa'atatauga uma ua talia o le tau fa'asoifua maloloina o mea'ai fa'apitoa e tatau ona fa'atauaina. E tusa lava po o le a le ma'i, pe a talanoaina le fesili i mea'ai e tatau ona tatou mafaufau na'o le mata ma le vela, o le natura ma le le masani, o le mama ma le leaga. O fautuaga na faia i aso uma i luga o le leitio, i nusipepa ma isi auala eseese i le fa'aaogaina o vitamini faapitoa, minerale ma polotini, ma fa'amatalaga o lo'o tu'uina atu i luga o latou tau kalori, e atoatoa.

Machine Translated by Google

e le mafai, leai se aoga ma matautia, aemaise lava pe a fa‘avae i luga o le fa‘aaogaina o vaila‘au ma mea‘ai a manu.

I le iloiloina o meatotino o mea‘ai fa‘apitoa ta‘itasi, e le tatau ona tatou popole ia i tatou lava pe o a ni vitamini po‘o isi mea o lo‘o iai i totonu o se mea‘ai faapitoa. O le i ai pea o mea eseese uma i gutu o mea'ai uma e tatau ona fa'amalosia. O le mea lea e tatau ai ona tatou fa‘aeteete ia leai se tasi o mea fa‘avae e toesea mai mea‘ai tatou te taumafaina. O le tulaga lea pe a tatou aai i so'o se mea'ai fuala'au mata, ae o mea'ai vela e toesea i latou i le afe.

Mo le tele o seneturi i le faaiuga, e faitau afe tagata tomai faapitoa ua faia mea‘ai a latou suesuega faapitoa. Ae talu ai ona ua latou gauai atu i na o faafitauli lona lua ma e le‘i mafaufauina le fa‘aleagaina o le afi o le umukuka, ua le mafai e a latou su‘esu‘ega ona maua ni taunuuga mana‘omia ma, e sili atu le leaga, ona o le tele o a latou fete‘ena‘iga, ua afaina ai tagata. . E oo lava i le au fai mea‘ai, atonu e manatu e sili ona alualu i luma i latou, e le gata ina onosaia le faaleagaina o le afi, ae ua latou onosai foi i le faaaogaina o falaoa pa‘epa‘e ma le suka mama, lea e leai ni vaega taua uma. Ae ui i lea, e tatau ona ta‘uta‘u atu i le faatoilaloina o vaisu a tagata, ua pasia e le au fai mea‘ai le auala sili ona maualuga. O le gaioiga sili ona faigata o le aloese mai aano o manufasi, a mae‘a ona suia le mea‘ai e leai ni aano o manufasi e ala i mea‘ai mata ua na‘o se la‘asaga la‘ititi, e ui o lenei la‘asaga la‘ititi e tatau ona latou ausia ai le latou sini mulimuli. O le mea lea, e tatau ona fa‘amoemoeina o le a talia e le au fai mea‘ai o so‘o se ituaiga o manatu ia mataupu faavae o le 'ai mata ma o le a latou fa‘apotopoto faatasi i lalo o le fu‘a e tasi, ina ia mafai ai ona fa‘avaeina le faavae o lena olaga fiafia lea sa avea pea ma miti a tagata.

I le avea ai o se tagata poto faapitoa i mea taumafa, ua manumalo le igoa ta'uta'ua i Amerika e G. Hauser. Ae e o‘o lava ia Hauser, fa‘asolosolo e pei ona fa‘atusatusa i isi foma‘i mea‘ai, e le manatu i le afaina o le kuka ma o lea e taumafai ai e toe fa‘afo‘i mea leaga na faia i totonu o le umukuka e ala i talavai. Sei o tatou manatu mo sina taimi o lana fautuaga

Machine Translated by Google

e mafai ona aoga i ai se faamoemoega aoga. Ae o fea o i ai le tagata faigaluega, le tagata faigaluega faifaato'aga po'o le tagata masani i le auala e su'e ai le afe tala e tatau ona ia totogiina ina ia maua ai fa'amatalaga pe fia le molasses uliuli e tatau ona ia aveina i le taeao, pe fia le fefete i le afiafi , po o le fia afe iunite o se vaitamini faapitoa e tatau ona ia foloina i aso uma?

E le o le auala sa'o lea. E tatau ona faamasani i le mea atoa lalolagi i le mae'ae'a e mafai ai ma mea fa'apitoa o le tino o le tagata, e suia ai le masani o mea'ai o lo'o i ai nei ma taofi fautuaga o mea'ai ma vaitamini ta'itasi.

Ua iloa e ali'i fa'asaienisi e leai se tagata e fafaga fa'atasi i se taumafataga o falaoa, araisa po'i aano o manu e mafai ona fa'amoemoe e ola umi. Ae le iloa e le tagata masani lenei mea. I lona manatu, o na mea'ai e maua ai le fafagaina lelei. E mafai faapefea ona tatou faamautinoa atu faapea i lalo o le malosi o tulaga po o le uunaiga o le mativa o le a le fafagaina faavalevalea ai e se tagata ia te ia lava ma lana fanau i na mea taumafa na o ia ma o le a le faaleagaina ai o ia lava i taunuuga? E oo lava i le saienitisi sili ona lauiloa, e masani ona ia masani i le mataupu atoa, e le mafai ona tetee atu i le uunaiga o lona matape'ape'a ma na te 'ai le tele o na mea malaia na te fasiotia ai o ia lava ae mautinoa lava, ma pule vave i lona ola e ala i le kanesa po'o se fatu fatu. O lea la, e le lava le na o le faasalalau atu o nei manatu i tusi; e mana'omia le fa'agaoioia o totoga talafeagai o le setete ina ia mafai ai ona fa'alauiloa suiga fa'avae, fuafuaina i tu ma aga taumafa a tagata. E tatau ona faia ni faiga e fa'aitiitia ai le tele o otaota o mea'ai paleni ma fa'amalosia le taumafaina o mea'ai mata ma le le pala. O le manulauti mulimuli o ituaiga uma o taumafa o le taumafa mata, pe a leiloa le uiga o le upu "mea'ai" ma maua ai le faaupuga NATURAL NUTRITION po'o LE INTEGRAL RAW MATERIALS FOR THE HUMAN FACTORY.

Le Fa'aaogaina o Vitamini Fa'afua ma Minerale e Tatau

Tu'u

Machine Translated by Google

Ole aofa'iga fa'atatau o mea'ai fa'alenatura i mea'ai fa'anatura e matua'i eseese lava, i lona uiga e fa'asaga i le tasi milligram o le tasi vaega e ono tasi le afe o le milligram o le lona lua ma le tasi miliona o le miligram o le tolu. Ae o le fua fa'atatau e tasi le miliona o le milligram e tutusa lava le taua mo le fale gaosi tagata e pei o le mamafa e tasi le milligram. I le taimi nei, i le taimi o le kukaina o mea tonu na o loʻo i ai i ni mea laiti e faʻaumatia i le taimi muamua.

Atonu e mafaufau se tasi pe aisea e le taofia ai e le fale gaosi oloa le galue i le taimi lava e tasi, e pei ona faia e se fale gaosi masani, ae o loʻo faʻaauau pea ana galuega mo se taimi umi, ma mafua ai ona taʻitaʻia tagata i le faaiuga sese e faapea o soʻo se mea e faamalieina ai o latou manaʻo o meaʻai. .

O le mea moni e faapea o le tino o le tagata e le o se mea masani falegaosimea. O se lalolagi tele ma le faitau miliona o tagata o nonofo ai, falegaosimea e le mafaitaulia, faalapotopotoga eseese, faiga, faleoloa, tupe faaagaga, ma isi mea faapena. E tusa lava pe leai se meaʻai e maua, e mafai lava ona ola e oʻo atu i le 70 aso pe sili atu foi e ala i le faʻaogaina o ana faʻaagaga teu.

A maeʻa ona ulufale i totonu o le tino, o meaʻai e tufatufa atu i le tino o le tagata e ala i le toto ma maua e sela taʻitasi mea e fetaui ma lona fausaga ma faʻapitoa. Ae e leai se mea e maua mai e sela o le ga'o ma totoga mai nai mea ua faaleagaina o loo i ai i meaai vela i ituaiga laiti e mafai ona faitaulia i tamatamailima. Latou te faʻatali pea, i le fiaʻai ma le mativa, seʻia oʻo i lo latou matai e faʻaloaloa ona tamatamailima e fesoasoani ia te ia lava i se fasi aniani, fualaʻau lanumeamata poʻo fualaau aina.

E le lagona e le tagata le matelaina o sela taʻitasi, e ui lava i le tele o le fiaʻai o le glandular ma organic cell, ua tumu lona manava, ua faamalieina lana vaisu, ua faamalieina o ia. Ae o le tele o mea o loʻo i ai, o sela le aoga, paie ma le gaioi, lea e 'ai ma le matapeʻapeʻa "mea faufale paleni atoatoa" tutusa.

Machine Translated by Google

i o latou fausaga ma "fa'amalosia ma fa'amalosia" le tino e ala i le fa'ateleina o lona tele.

Ole mafua'aga lea ile 50-60 kilokalama ole tele, leai se aoga, o le tagata e ta'ua o le soifua maloloina, malosi ma le malosi e le maua ai ni nai selau kalama o le malosi, sela fa'apitoa, lea e mafai ai e se tasi po'o isi o ona ga'o ona galue i taimi uma. ma gaosia oloa e le ponā O le umi lava e le'i aveesea ai le ga'o ma totoga o toega mulimuli o sela ola, e mafai e le tagata ona toso i luga o lona olaga; ae pe a uma ona faaalu, o le a lē maalofia le oti.

Ona oti ai lea o le tagata "ma'o'ona," "malosi" ma le "malosi" ona ua matelaina ona ga'o ma totoga. Mo se fa'ata'ita'iga, o sela o le fatu e leiloa le mana mana'omia ma le elasticity mo le faia o fa'alavelave masani. Ona taumafai lea o le fatu e lavea'i le tulaga e ala i le faateleina o le aofa'i o ona sela, ma o le i'uga ua faateleina ai i sela e faia mai i polotini manu ma falaoa pa'epa'e. - Ae e leai se aoga o lenei mea, ona o nei sela e leai se gafatia e faia ai so'o se galuega aoga ma e le umi se taimi e taofi atoa le ta o le okeni.

Matou te le iloa mautinoa, pe fia ni vaega eseese e alu i ai o le faia o se fatu o saito po o se isi lava tino fualaau faisua. Se'i o tatou faia se fa'ata'ita'iga, numera fa'atatau, fai mai 10,000. E tusa ai ma tulafono pito sili ona taua o le natura, e tatau ona tatou mafaufau e faapea o meafaitino e mana'omia mo le fale gaosi tagata e aofia ai le 10,000 mea eseese, ma i le tu'uina atu o na mea e taua le fa'aeteete lelei e le o se tasi po'o isi o mea fa'avae. toesea.
Ole faiga sili lea ona fa'anatura mo le fa'amautinoaina ole fa'agaioiga masani ole fale gaosi tagata.

Se'i tatou va'ai pe fa'afefea ona fa'afefeteina le fa'aogaina o mea'ai o lenei taumafa vela tausaga o. E ave e tamaloloa le fa'aumatiaga tele o na mea taua ma fa'aleleia o latou tino i ni nai ituaiga o latou vaega.

I le mae'a ai o le tele o tausaga o su'esu'ega ma'elegā na iloa ai e tagata su'esu'e su'esu'e e na'o le 1015 ituaiga o mea i le sisi, pata, ate po'o le fai'ai. Semanu e manatu se tasi latou te ta'uta'u atu o se taunuuga o la latou galuega umi na latou iloa ai o ia ma-o mea'ai e aofia ai na o le 10-15.

Machine Translated by Google

ituaiga o mea leaga, le paleni, oona, leaga ma mate, ma o mea o loʻo fausia a tatou mea mata, 9990 ituaiga e le o iai ma, o le mea lea, o na meaʻai e matua le lava, leaga ma matautia e le tatau ona faʻaaogaina e avea ma meaʻai. fautuaina e soo se tasi. Ae nai lo lena, latou te taʻua taʻitasi igoa o mea uma na mafai ona latou mauaina i totonu o na meaʻai, latou te faʻamatalaina auʻiliʻili a latou galuega i meaʻai ma, pe a uma ona faʻavasega a latou meatotino, latou te fautuaina i latou o ni meaʻai "aoga". E leai se upu latou te taʻua e uiga i le leai o le faitau afe o meaʻai paleni, pe latou te talanoa foi e uiga i la latou matafaioi i meaʻai poʻo taunuuga leaga e masani ona mulimuli mai i lo latou toesea.

Ae, o nei iloiloga o ni vaega taua tele o le fesili.

E tatau ona manatua e matua tele naua galuega a le mata

mea'ai i totonu o le tino e tusa lava pe na o se vavega na iloa ai e le tagata ia mea uma, o le a le lava le olaga atoa mo lo latou faamatalaina. E tatau ona tatou manatu o se tasi o tulafono fa'avae o mea'ai le mea moni e leai se mea'ai paleni e mafai ona fa'ataunu'uina lona fa'amoemoe moni pe a tu'u fa'atasi, e ese mai le atoaga.

Pe a faasino atu se tasi e oo lava i le saienitisi sili ona lauiloa o loo i ai e leai se vaega o so o se vaitamini i le areto pa'epa'e na te 'ai, na ia toe tali atu, e aunoa ma se fa'atuai, na te 'ai fo'i i mea'ai o lo'o iai vitamini. finau e iai taimi na te fa'aogaina ai fo'i le sima. E faapena le tauaso e mafua mai i vaisu meaai.

O le a le falaoa paʻepaʻe pe a le o le masoa, suka, gaʻo, polotini ma le tele o ituaiga o masima mate - i se isi faaupuga, naʻo le lefulefu e leai se ola o nai vaega o le 10,000 o loʻo fausia a tatou mea mata? O le a le suka mama pe afai e le o se tasi o le 10,000 o loʻo i luga? O le a le aano o manufasi pe afai e le o ni polotini e iai ni mea o'ona ma fa'ailoga o ni nai mea fa'aleagaina? Peitaʻi, e faatumuina e le tagata lona manava i nei mea itiiti ma aveesea mai i ona totoga le faitau afe o meaʻai e sili ona tāua. E tusa ai ma faʻafitauli e oʻo mai i totonu o ona totoga, e mafai ona tupu se tasi

Machine Translated by Google

nisi manatu e ala i le asiasi atu i falema‘i po o le su‘esu‘eina o ata i tusi a‘oga faafoma‘i. E fa'apefea ona fa'atupuina fa'aletonu mata'utia, papala ma papala, pe a le o le leai o ni mea'ai sili?

E ui lava na maua e saienitisi na o le 40-50 ituaiga o le faitau afe o mea‘ai, o se vaega tele o tusitusiga faafoma‘i e tuuto atu i le fa‘amatalaga o a‘afiaga o na vaila‘au, lea e avea ma faavae o le tele o isi gaioiga fa‘afoma‘i. E le gata i lea, o se upega tele o pisinisi fa‘apisinisi ua salalau i le umi ma le lautele o le lalolagi mo le gaosiga ma le tufatufaina o na mea.

E mafai ona tatou mafaufau lelei pe o le a le tulaga o le ai ai pe afai, nai lo na mea e 40-50, e manuia ai saienitisi su‘esu‘e i se tasi aso i le mauaina o le 400 pe 500, ae le o le 4,000 po o le 5,000 ituaiga o mea. E foliga mai ua leiloa e le tagata o aso nei le faamaoni o meafaitino moni e manaomia mo lona tino; a lē o le lē vave ona maua e ia pe na te iloa e lē mafai ona maua. O lea e tatau ai ona ia su‘esu‘e i tulimanu uma ma tulimanu e su‘e ta‘itasi ina ia fa‘amalieina mana‘oga o lona tino. Ua manatu saienitisi su'esu'e o ni mea fa'asaienisi na'o vaila'au o lo'o latou iloa ma lolomi i tusi. Talu ai e leai so latou malamalama i fua fa'atatau atoatoa o vaega o le fatu saito, latou te le'i iloa ai se mea fa'asaienisi i totonu. O se mea "masani" e faigofie ona maua, e tele i soo se mea ma e iloa e tagata uma. Ae ose mataupu e fai lava si ese pe a latou manuia i le mauaina o se mea‘ai fou ma maua lona fua. Ona avea lea ma mea faasaienisi; o lona mauaina e viia o se manumalo tele i le matata o vailaau ma, e sili atu, e fa‘afeiloa‘i ai le malosi fou ma le naunautai i falegaosimea, falema‘i ma falema‘i. Ma ua mafua ona o le le manao o le tagata e lafoai lana areto paepae.

Po'o le a lava le mea e tupu, e tatau lava ona ioe tagata e na'o le pau lava le auala e fa'ate'a ai fa'ama'i o le fa'agata fa'ama'i ona fa'asaina atoa ai lea o le fa'atama'ia tele o a tatou mea'ai.

I lea itu, e tatau i fa'alapotopotoga fa'apitoa ona fa'atino fa'asalalauga fa'asalalau ma e tatau ona faia ni faiga malosi e puipuia ai le faatamaia tele o

Machine Translated by Google

mea'ai paleni. E tatau ona latou maua mai ituaiga fou o mea'ai mai fa'afefiloi o mea'ai mata ma fa'ailoa atu i tagata lautele, o a latou masaniga taumafa o le a fa'asolosolo malie ona suia. O le taunuuga, o fa‘ama‘i o lo‘o a‘afia ai tagata soifua o le a fa‘asolosolo ona fa‘aumatia ma o se tamaoaiga tele o le a afaina i lo tatou tau o le soifuaga.

A o le‘i avea i matou o ni tagata ‘ai mata, sa masani ona ‘aina e lo matou aiga le kilokalama o falaoa i aso ta‘itasi, ae o le taimi nei o le kilokalama o saito e umi mai le valu i le 10 aso. I luga o se taumafataga o falaoa pa‘epa‘e sa tatau ona ou oti i aso ua leva, ae faafetai i le saito foa‘i ola o lo‘o ou ola pea, ma ou te mautinoa o le a ou ola mo le itiiti ifo i le 40-50 tausaga.

Le Fa'atusatusaga i le Va o le Soifua Maloloina o le 'Ai Mata ma O Tamaiti 'A'ai Kuka o le auala sili lea e fa'amaonia ai le afaina e maua mai i le 'aina o mea'ai kuka.

O mataupu faavae e tatau ona fa‘aaogaina muamua i fale tausi pepe, fale o tamaiti, falema‘i ma faleaiga, ma e tatau ona fa‘asalalau e ala i fa‘asalalauga i tagata lautele. Faatasi ai ma ia mea moni manino ma le le mafai ona fa‘afitia e pei ona ou tu‘uina atu, e fa‘amoemoe o le a amata loa ona galulue saienitisi va‘ai manino. Ae afai latou te fia maua nisi fa‘amaoniga mautinoa, ou te tu‘uina atu le su‘ega lea. Ia vaevaeina pepe i se tasi o fale o tamaiti i ni vaega tutusa se lua, o le tasi o ia mea e tatau ona fafagaina i metotia faafoma‘i o lo‘o i ai nei, o le isi e fa‘atupuina i mataupu faavae o le 'ai mata. Ona tuu atu lea o le soifua maloloina o vaega e lua e faatusatusa le tasi i le isi. E leai so'u masalosalo po o le a lava lena sa'o mai le amataga o le a manino i le lalolagi atoa po o fea o faiga e lua), o mea'ai e moni faasaienisi ma agaalofa. O fa'ai'uga tutusa e mafai ona maua e ala i le fetu'una'iga o le metotia mo le fa'amaloloina o gasegase ile falema'i.

O le to‘atele o tagata fa‘atauva‘a atonu e tetee i le su‘ega ona o se agasala pe afaina ai le faia o ia "fa‘ata‘ita‘iga" i tamaiti.
Ae peita‘i, afai o ia tagata e mafaufau loloto teisi, o le a latou iloa e le o se fa‘ata‘ita‘iga le puipuia o le ola ma le soifua maloloina o se tamaititi e ala i le fafagaina o ia i le aoina atoa o mea‘ai mama mama ua fuafuaina.

Machine Translated by Google

i le natura mo le tino o le tagata. O fa'ata'ita'iga moni o na su'esu'ega le fa'aleagaina o lo'o faia i lalo o le fa'afouga o le faasaienisi ma ni nai ituaiga o mea gaosia e tau le iloa i totonu o le fale suesue i le taimi nei, o se taunuuga o le faitau miliona o tamaiti e o ese mai le olaga i lo latou pepe, ma tuua ai o latou matua i le tiga. faanoanoaga. O fa'ata'ita'iga o gaioiga ia e ta'alo ai le soifua maloloina o tagata e 1,001 mea'ai fa'aleagaina ma mea oona ma fa'atupu ai fa'ama'i fou. O fa'ama'i ia e ta'u fa'avalevalea o fa'ama'i o le malo, e aunoa ma se lagona itiiti o le maasiasi i sea "malaga" ma e aunoa ma le atagia mai o tulaga na fananau mai ai ia fa'ama'i e mafai ona ta'ua o le valea, fa'atauva'a po'o le fa'atauva'a, ae le o se fa'ama'i.

Fa'alapotopotoga Fa'asaienisi ma Faalapotopotoga a le Malo e tatau ona Su'esu'e le Fa'afitauli o le 'A'ai Mata e aunoa ma se toe fa'aopoopo Fa'atuai

Ua ou tu'uina atu se fa'alavelave fa'apitoa ma i le taimi lava e tasi o se auala faigofie ma masani lea o le a fa'asa'olotoina ai tagata mai ma'i uma i luga o le fogaeleele. O se mataupu taua tele lea e tatau i saienitisi uma, foma'i, tagata atamamai ma fa'alapotopotoga a le setete e tatau ona fa'alogo vave. E tatau ona latou fa'amaonia fa'alaua'itele o a'u e sese i o'u manatu ma fa'afiti i latou e ala i fa'ata'ita'iga fa'avae, pe tatau fo'i ona latou fa'amaonia a latou mea moni ma faia laasaga talafeagai e fa'atino ai. Aemaise lava, afai e fa'aalia e foma'i so'o se le fiafia po'o le le leoa, e mafai ona faauigaina e le lautele o se tulaga manino o le le naunau i la latou vaega e tetee atu i fa'ama'i, ina ia le fa'aitiitia ai a latou matata po'o taotoga. O le tagata lava ia, ou te le talitonu e moni lenei mea, ona e toaitiiti tagata e mafai ona matua le alofa; ae e tatau i foma'i ona tu'uina atu se fa'amaoniga mautinoa o lo'o i ai so latou fa'amoemoe maualuga ma sili atu nai lo le mauaina o tupe, ma o la latou sini, o le mea moni, o le tautua i le saienisi, o le tautua i tagata.

O foma'i mamalu, fa'alilolilo ma fa'atauva'a e ausia lo latou fa'amoemoe e ala i le taliaina o le 'ai mata, ae o foma'i lē fa'aletagata, manatu faapito ma le matape'ape'a e va'aia ai e foma'i lo latou leiloa. O le faigata ua tuuaia o le suia o aganu'u maua'a loloto e mafai ona avea o se 'alofaga vaiv

Machine Translated by Google

ufiufi le manatu faapito o tagata amioleaga. O le mauaina o le 'ai mata o le avanoa sili lea e iloa ai le mamalu mai le faatauvaa, le lelei mai le leaga, le popoto mai le valea.

E leai se galuega e sili atu lona taua mo tagata nai lo le fa'alauteleina o le 'ai mata. E tatau ona fafaguina tagata uma mai lona tulemomoe o seneturi ua leva, ia pupula ona mata, ia luluina mai lona vaivai ma ia faasaolotoina mai lana miti taufaafefe o loo i ai nei. E tatau i tagata mauoa ona foai atu a latou tupe i lenei faamoemoe; o tagata popoto o latou fai'ai. E taua tele le fa'atuina o sosaiete, fa'avae kalapu, fa'asalalau nusipepa ma lolomi tu E le gata i lea, e mana'omia le fausiaina o se falema'i vateatea ma mea uma mo malologa, fa'afiafiaga ma ta'aloga, ma e ala i ni nai masina "falepuipui" e fa'amalolo ai, e fa'afou ai, e fa'asa'oloto ai mai fa'alavelave fa'aleagaina, ma fesoasoani ma fa'amalamalamaina na tagata. e leai ni fa'amatalaga talafeagai ma le malosi. E sili atu le aoga ma le mana'omia o le tu'uina atu o tupe ma le malosi i lea fa'amoemoe, nai lo le fauina o fale le aoga e tatou te le mana'omia e pei o falesa po'o a'oga ma falema'i. O le 'ai mata ose ma'a e mafai ona tatou fa'amaonia ai po'o ai le atamai o lo'o umia le fa'amasinoga saoloto ma le le taofiofia, po'o ai fo'i e naunau moni i le soifua maloloina ma le soifua manuia o tagata lautele. I mataitusi auro o le talafaasolopito o le a tusia ai igoa o tagata faapena.

E Le o se Agasala le Tautala i le Upu Moni

Ua tuuaia a'u e nisi i lo'u laulaufaiva ma'ai. Pe a ou ta'ua tagata 'ai kuka tagata fasioti tagata, filicides ma tagata solitulafono, ou te le o faia se tuuaiga; Ua na ona ou ta'u atu le mea sa'o, e tusa lava pe oona lena upumoni. Pe a faatumuina e se tina le gutu o lana tama pele i meaai vevela i ona lava lima faaeteete, na te faaleagaina totoga o lana pepe ma taitai atu ai o ia i le ma'i ma le oti. Pe a saunia e le foma'i se taumafataga o mea'ai "mafai" ma "faigofie" mo tamaiti laiti ma

Machine Translated by Google

fa'atonu fuala'au o vaitamini fa'akomepiuta i le tau o fualaau faisua ma fualaau 'aina, na te faia se solitulafono e sili atu.

O aso uma ou te matauina ai, e ala i se uiga uiga ese o le taunuuga, e manatu tagata vaivai ma mamai o ni vaifofō na mea ia na mafua ai o latou ma'i, ma fa'aumatia ma le matape'ape'a, ae, i se isi itu, latou te aloese ma le fefe na'o le pau lea. o mea (fualaau faisua mata ma fualaau aina mata) e mafai ona toe fa'afo'isia ai le soifua maloloina, ona o lo latou manatu o le mafua'aga lea o o latou mafatiaga. E faitau miliona ola ua faataulagaina ona o lenei manatu sese matautia. O le tagata na te ulu atu i le loloto atoa o le mala e le mafai lava ona tumau le malu ma le le fiafia.

E Leai se Papuipui Faaletulafono e Faasaga i le Fa'aleagaina o le Mea Matagofie ua Fa'amoemoe mo le Falegaosi Tagata

A oo mai se faaletonu laitiiti i le paleni tatau o le mea mata na tuuina atu i le alamanuia o se itumalo, o tagata e nafa ma tuuaia i le faatamala ma aumai i le tusi, ae oi latou e faia le mulilua sili ona mataga i mea mata e manaomia mo le galue lelei o le fale gaosi tagata e masani ona alu e aunoa ma se totogi. I le seneturi nei o le alualu i luma faasaienisi, o le tagata sili ona valea ma le valea ua i ai le aia tatau e su'e ai ni auala fou e fa'aleagaina ai mea'ai masani, ma fa'apipi'i ma ofoina atu mo le fa'atau atu o mea'ai sili ona fa'avalevalea. Ae o le mea e sili ona uiga ese o le mea moni e faapea o le saienitisi sili, o le cytologist sili, o le na tuuto atu lona olaga i le su'esu'eina o galuega fa'aola o sela ola, po'o le tagata fai mea'ai, o lona sini autu i lona olaga o le galue i fafo. mea'ai lelei mo le tagata, fa'atau se fa'aputuga o ia mea leaga ma ofoina atu i ona sela, ma le matua'i fa'alēmata'u ma le fa'atamala, e ta'ita'ia e na'o lona gutu.

I le vaaiga muamua e foliga mai e le talitonuina e mafai ona tatou faasaolotoina i tatou lava ma'i uma e ala i le 'ai mata. Ae o le tele o le manatu o lo'o taoto i le mea moni o le "le talitonuina" faigofie ona avea ma mea moni ua ausia. O le faigata o le lafoaia o taumafa-e le tatau ona manatu o se fa'alavelave i le fa'ataunu'uina o le lelei o le

Machine Translated by Google

'ai mata; i se isi itu, e tatau ona avea o se fua e fuaina ai le malosi o le fili i le fanau a tagata ma e tatau ona uunaia i tatou e faia taumafaiga uma e taofia ai le ulu atu o se sau'ai mata'utia faapena i le tino o le pepe faatoa fanau mai. E oo lava i tagata ua faigata ona lafoai ia i latou lava meaai vela, ae tumau pea i a latou masaniga leaga, e tatau ona faamautu le upumoni, ma mo le manuia o le tupulaga faiae ma le lumanai o tagata e tatau ona latou tau mo le manumalo o lena upumoni e ala i le talaiga. ma le fa'amalamalamaina o mataupu faavae o le 'ai mata ma isi auala uma e maua.

O le mea moni, mo na tagata vaapiapi ma va'ai tua e le mafai ona fa'aituau fa'aituau i mea'ai kuka ma vaila'au, o mataupu faavae o le 'ai mata ua matua'i mamao tele, ae o aso nei ua tatou ola i le Cosmic Age, ae le o le Middle Ages, pe a fa'asauaina uma manatu alualu i luma po o mea fou fou mo le tele o tausaga e. o le au valevalenoa. I aso nei, o le fesili o le ola po o le faaumatiaina o le fanau a tagata ua tuu mai i o tatou luma. O le fa'atuai e le fa'aletagata.

O le 'ai mata e mautinoa ai le tele o aoga i luma o tagata lautele

Tamaoaiga ma Si'itia le Tulaga o le Ola Tele Taimi

O se aofaiga le talitonuina o mea'ai e fa'aumatia i luga o le afi ma e ala i le tele o ituaiga o pa'u, fa'amamāma fa'agaioiga. Mo se fa'ata'ita'iga e mafai ona fa'apea o le 100 kalama o le saito totogo e sili atu lona aoga nai lo le falaoa pa'epa'e e maua mai le kilokalama o saito. E faapena foi i isi ituaiga uma o sana, fatu, fualaau faisua ma fualaau aina. Afai tatou te lafoaia mea'ai uma a manu i aso nei, o fualaau faisua ua gaosia i le lalolagi o le a mafai ona fafagaina e i latou lava i le tele o taimi i le faitau aofa'i o le lalolagi i le taimi nei, pe a fai e 'ai i latou i le tulaga mata'utia. O le uiga moni o le 'ai mata o le a sili atu ona malamalama, pe a tatou mafaufau i le galue, taimi ma tupe e fa'aumatia e tagata i le fa'aumatiaina o na mea'ai, ona mafaufau lea i mea uma.

Machine Translated by Google

o tupe fa'afoma'i na fa'aalu e matagaluega eseese o le soifua maloloina ma le mamalu lautele o le atunu'u i le fa'amoemoe e tineia ai le fa'aleagaina o lo'o tutupu mai i totonu o tatou totoga e ala i le fa'aleagaina o na lava mea'ai. Ua ou sauni e fa'aalia le moni o a'u fa'amatalaga e ala i fa'amaoniga mautu i so'o se tasi e mana'o e maua nisi fa'amatalaga i le mataupu. O le a le mafai lava e le talafaasolopito ona faamagaloina na tagata maufaatuatuaina i le pulega o ē faaalia le lē ano mai i lenei mataupu ma tapunia o latou taliga i nei upu moni tagi ina ia faamaonia ai a latou vaisu patino.

E na'o le lua lava mafuaaga mo lo latou mumusu e talia mataupu faavae o le 'ai mata. Po o le tatau ona latou ta'utino atu latou te mana'o e fa'afeiloa'i le i ai o fa'ama'i nai lo le "faate'aina" tagata mai le "fiafia" o taumafataga kuka ma tu'uina atu le avanoa e fa'atino ai se faasologa atoa o "manuia fa'asaienisi" na maua o se taunuuga. o le tele o le galue malosi pe, e ala i le fa'atinoina o su'ega fa'avae na tu'uina mai e a'u, e tatau ona latou fa'amaonia, e mamao mai le fa'asa'olotoina o tagata mai fa'ama'i, o le 'ai mata'ina e sili atu ona afaina ai i latou.
O lenei mea o le a latou iloa e le mafai ona faia. E mulimuli mai e leai se isi mea e mafai ona latou faia ae na o le faalagolago i la latou manatu muamua, o le ogaoga o le le fiafia e iloa e tagata uma.

O le mea lea, e fai ma sui o tamaiti uma e le sala, ou te talosagaina i latou e tetee i le 'ai mata e tatau ona tuuina atu a latou tetee i le au tusitala, ina ia mafai ai ona latou maua a latou tali talafeagai ma manatu lautele e mafai ona maua le avanoa e faia ai faaiuga talafeagai ma fa'aalia lana tala. faaiuga ma tonu.

E tatau i tagata uma ona Iloa le Mea Moni ma Fa'atasi Mea o Lona Tino

O tagata ta'ito'atasi uma o le tagata fa'amaualuga e umia se tasi o mea faigata falegaosimea i le lalolagi ma e na o ia lava e nafa ma le sologa lelei o le fale gaosi oloa. O le mea lea, e tatau ai ona ia masani lelei i mea moni, leai se pona ma tu'ufa'atasia o lena falegaosimea matagofie.

Machine Translated by Google

O le fa‘amaoni o na mea mata‘utia e le‘o fa‘amoemoeina i le aofa‘i o polotini, ga‘o, ga‘o, vitamini, minerale ma kalori o lo‘o fa‘amaonia mai e tagata su‘esu‘e i aso nei ia latou tusi a‘oga i mea‘ai. E le mafai foi ona iloa e ala i le tu'u i autafa o lisi uumi o fua mo meaai vela.

E ala i le faitau miliona ma miliona o tausaga ma e ala i fa‘atusatusaga sili ona sa‘o, o lo tatou natura matagofie ua fa‘apotopotoina ai mea taua e mana‘omia mo le tino o le tagata, ua tu‘ufa‘atasia i latou i le lotogatasi atoatoa ma i le aofa‘i mana‘omia, na maua ai le ola ma fa‘atumauina i latou i fualaau faisua. tino i foliga o sela ola.
O le mea lilo atoa o mea‘ai o lo‘o taoto i na sela ua mate pe ola.
E leai se tulaga e mafai ai e mea e aofia ai sela mate ona avea ma meafaitino mo le falegaosimea a le tagata.

E le tatau i le tagata ona aveesea lona lagona o le fua ma le fiafia i ana mea na faia i tua atu o tuaoi o le mafaufau. E moni i le su'esu'ega o mea'ai a tagata su'esu'e i mea'ai a tagata su'esu'e i meaola, ua tele naua fa'alavelave ma ua faia ai le tele o su'esu'ega taua, lea e tatau ai ona tatou fa'afetaia. O na mea uma na ausia, e ui i lea, e mafai ona manatu i ai e sili ona lelei e tusa ai ma le atina‘eina fa‘apitoa ma le mafaufau o le tagata i le taimi nei. E tetee atu i le atamai silisili o le natura e oo lava i saienitisi sili ona lauiloa, faatasi ai ma a latou a‘oa‘oga uma ma a latou sailiga e le mafaitaulia, e leai se malamalama sili atu nai lo se tamaititi e lima tausaga. O lea la, e leai sa latou aiāe fa'aleaga ai le lotogatasi ma le sa'o o mea mata'utia na fausia e le natura ma fa'atupuina i luga o tagata lautele lo latou fa'atamaitiiti o le poto fa'asaienisi atoatoa

E le taumateina, i le taumafai e ulu atu i mea lilo o mea‘ai O le sini autu a saienitisi o le iloa lea o mea‘ai uma e taua i le tino o le tagata, e fuafua ai a latou aofa‘i ma tu‘ufa‘atasia. I se isi faaupuga, latou te manana‘o e saunia se fatu o saito po o seleni ma avatu ai le ola i ai. Ae o le mea ua le mafai ona maua e le tagata ina ua mavae le faitau afe o tausaga o galuega faifaipea, ua tuuina mai e le natura ia i tatou i aso nei. O le āse isi mea tatou te manana‘o ai? Tatou te fa'amalieina so'o se masalosaloga fa'atasi le poto o le

Machine Translated by Google

atulaulau po o le fai ma vaisu o aano o manu e faaosofia ai le tagata e faia mea valea e sili ona le talitonuina?

E sili ona valea ma matautia le manatu tatou te manaomia nisi mea polotini po'o isi mea'ai paleni nai lo mea o lo'o iai i tino o fuala'au. Afai o le vaega mulimuli o lo‘o i ai na‘o ni vaega laiti o polotini, o lona uiga e le mana‘omia e o tatou tino nisi mea, aua o le aofa‘i tonu lava lea na fausia ma atiina ae ai o tatou tino i se vaitaimi o le faitau miliona o seneturi.

O nisi tagata e fiafia tele e talanoa i taimi uma e uiga i le tino-mea faufale. Afai o polotini a manu ma "mea'ai lelei" e mafai ona faateleina ai le maualuga o augatupulaga uma i le itiiti ifo ma le tasi le milimita, o le taimi nei ua faateleina le maualuga o le tagata i ni nai mita.

E le mafai ona avea vaitamini fa'akomepiuta fa'atosina tele e fai ma mea'ai mo le mafua'aga manino e masani lava i totonu o le lima minute talu ona ulufale i totonu o le tino o le tagata latou te taofia atoa ai galuega a o tatou tino; i se isi faaupuga, latou te tulia i tatou i le oti.

E leaga le va'ai pu'upu'u le manatu i so'o se mea'ai fa'apitoa e maua mai ai se vaitamini fa'apitoa po'o so'o se isi mea'ai.
O fa'alapotopotoga fa'aola uma e fa'atupuina e toetoe lava tutusa fa'atasi, ae e 'ese'ese o latou mea fa'aletino ma vaila'au ona o le 'ese'esega o latou tu'ufa'atasiga ma le fausaga mole. O lea la, e iloa e tagata uma o le ava malosi ma suka e aofia ai elemene kemisi tutusa (carbon, hydrogen ma le okesene), ae e matua ese lava i latou i lanu, tofo ma foliga vaaia. O manulele e teu i totonu o pa e tasi le ituaiga fatu po‘o saito ma manu lafulemu e masani ona fafagaina i le tasi ituaiga o mutia. Peita‘i, e maua e nei meaola a latou sapalai atoatoa o polotini, ga‘o, vitamini ma minerale mai le ituaiga o mea‘ai e tasi e tuuina atu ia i latou.

O le togafitia o fa‘ama‘i e ala i vitamini sese, vaila‘au fa‘aleagaina ma mea oona eseese o ni fa‘ata‘ita‘iga leai se fa‘amoemoega e le fa‘avae i luga o le aetiological ma mafuaaga autu, ae i luga o fa‘amatalaga fa‘aalia, manino ma fete‘ena‘i.

Machine Translated by Google

E leai se vaila‘au fa‘apitoa e mafai ona toe fa‘afo‘isia le paleni matagofie o vitamini masani na mu i luga o le afi; e leai se mea oona e mafai ona fa'atonutonu galuega masani fa'aletino o totoga ma ga'o ua fa'aleagaina; e leai se vailaau fa'ama'i e mafai ona suitulaga fa'ama'i fa'anatura fa'aumatia i totonu o le umukuka.

E faamalolo e manu o latou papala e ala i le etoetoina. O latou fa'alilo ma faua o lo'o fa'amanuiaina i mea fa'ama'i. O mea lilo a le tagata 'ai vela, e leai ni mea faapena. O le tagata e 'ai mata e puipuia le mata'utia o le malulu tele e ala i le sao o ni mea lilo e maua mai i aano o le manava, a'o le tagata vela e maua mai ai tafega ma faua, ae e le mafai lava ona tetee atu i lena lava tulaga matautia.

O le Tausaga o le 'A'ai Kuka o le vaitau lea e fai ma vaisu, Ua Pule Silisili Ese i talitonuga faanuupo ma Microbes

O vaila‘au fa‘aonaponei o lo‘o si‘omia e se upega lavelave o talitonuga fa‘atauva‘a le aoga. O le gaioiga fa‘afoma‘i atoa e fa‘avae i luga o fa‘amatalaga fa‘aalia, manino, taufaasese ma feteenai, ae o le mataupu sili ona taua ma faavae ua tanumia i le galo. O le mea moni lea e faapea, O LE GALUEGA LELEI O FACTORY UMA UMA E FAI I LE FA'AVAE O LE FA'AVAE FA'AVAE FA'AMATALAGA E LE INISINIA. I le tulaga lea, O MEA FA'AVAE FA'AVAE A LE TAGATA FA'AIGA O SELE VEGETALE OLA MA E LE'AI SE ISI.

Oona i ni nai manuia fa‘apitoa, o le tagata o aso nei e mafaufauina o ia lava i le tumutumu o le lalolagi, ae o le mea moni na te tosoina i luga o se olaga sili ona tuai, le masani ma le mata‘utia o le miti taufaafefe.
I le tulaga lautele, i tulaga o faiga faaupufai, tamaoaiga, amioga mama ma le soifua maloloina e pulea le mafaufau ma lagona o le tagata ma o ana amioga e taitaia e vaisu inosia ma talitonuga faanuupo le aoga. O le fa‘agaloina o fa‘afitauli sili ona taua ma fa‘avae o le olaga, e fa‘ateleina e tamaloloa mataupu e sili ona taua lona lua ma liliu i latou i fesili taua, ona latou fa‘aumatia ai lea o le tele o taimi ma punaoa, fatuina.

Machine Translated by Google

feitaga'i, faamasaaina ogasami o le toto ma salalau atu ai le malaia ma le faatafunaga lautele.

Na valiina e le au tusitala talafaasolopito o aso ua mavae i ni lanu e sili ona inosia, o tu'uaiga ma saafiafiga a tagata manumalo mai fafo. A o aso nei, o le taimi lava latou te avea ai ma foe o le setete, o alii ua manatu i ai o ni tagata atamamai ma malamalama ua latou faaaogaina ni mafuaaga faaletulafono eseese e faoa faamalosi ai le sili atu i le 90 pasene o le aofaiga atoa o tupe maua a o latou lava tagata ina ia faamalieina ai a latou vaisu patino ma faanaunauga. Latou te una'ia le gaosiga o le tapaa, ava malosi ma meainu e le o le ava malosi, lauti, koko ma kofe, o mea uma ia e afaina ai le soifua maloloina o tagata, ona mitamita ai lea i le siitia o tupe maua a le malo e maua mai i ia punaoa. E faapena foi i le tama faavalevalea o se aiga e fiafia i lana tupe itiiti na maua i le tau o le pauna ua faamaimauina e lana fanau ma, ae o le mea e sili ona leaga, i le taugata tele o le faaleagaina o lo latou soifua maloloina.

O fautuaga ma fautuaga o lo'o i ai nei o vitamini ma minerale ta'ito'atasi e le maua ai so'o se i'uga aoga so'o se mea e aliali mai i le mea moni e faapea, fa'aosofia e le fa'amalosi o vaisu malosi uma, o masaniga taumafa a tagata e faasolosolo malie lava ona atiina ae i luga o se mamanu mata'utia e fa'amalosia ai le gaosiga o mea'ai mata'utia e leai ni vitamini ma minerale. A aunoa ma se malologa itiiti po o se malologa, e tulai mai pea falegaosimea mo le gaosiga o tapaa, ava malosi ma meainu e le o ni ava malosi, masi, suamalie, aisakulimi, sosisi, apa meaai, falaoa pa'epa'e, margarine ma isi mea matautia.

O nei mea uma e o mai e fa'amaonia ai i le amio o latou olaga i aso faisoo e le o ta'ita'iina tagata i le mafaufau lelei, ae e ala i vaisu faataumaoi ma talitonuga faanuupo le aoga e patino lava i tagata 'ai kuka.
O loo i ai i lenei lalolagi le tele o vaega o loo popole i latou lava i fesili faatauvaa ma lona lua e matua faatapulaaina le fiafia.
E amata atu i le taimi nei, o le tiute autu o le tagata malamalama e tatau ona faia se taumafaiga faanatinati ma le maumaututu e tetee atu ai i vaisu ma talitonuga faanuupo o soo se faamatalaga. E na o le pau lea o le auala autu e mafai ai e le tagata

Machine Translated by Google

manuia i le ausiaina o lena olaga manuia, filemu, mafanafana, soifua maloloina, umi ma le fiafia lea sa ia moomoo i ai.

O le fa'amaoniga fa'amaonia o lo'o i luma o o'u mata. E ala i le 'ai mata e le ua na ona ou faasaoina lo'u ola, ae ua ou faasa'olotoina fo'i a'u lava mai na ma'i uma na masani ona mafatia ai a'u ma ua ou tuliesea atoatoa mai iāte a'u lena vaaiga mata'utia o le vave oti. I le 61 o ou tausaga, ina ua le toe faigaluega le au kuka ma ua litaea, ua ou toe maua le soifua maloloina, malosi, malosi ma le malosi o se alii talavou e 25 tausaga.
Mo le tele o masina, ou te galue i le 16 itula i le aso, e aunoa ma se lagona itiiti o le vaivai. Ou te mautinoa lava o le a ou toe ola i le umi atoa o le olaga o se tagata kuka.

E masani ona fai mai e tatau i le tagata ona 'ai ina ia ola ae le o le ola e 'ai. O lenei ua oo mai le taimi e faamaonia ai po o ai i latou ua manatu o le 'ai o se auala e maua ai se taunuuga ae le o se taunuuga. Tuu atu i tagata faapena e mulimuli i la'u faataitaiga, laa atu i le malae, felagolagomai i se faamoemoega masani, tau faasaga i vaisu uma faaletagata ma tatala le ala i se olaga fou ma fiafia mo tagata uma.

O mataupu o loo talanoaina i lenei tusi e lē o ni fesili faapitoa e tatau ona talanoaina i tua atu o faitoto'a tapuni. O mataupu ia e aafia ai le tagata atoa ma e tatau ona iloiloina faalauaitele ina ia mafai e tagata uma ona iloa le mea moni o lona tino.

O le tiute o na tagata uma o lo'o naunau i le soifua maloloina o i latou lava ma a latou fanau le si'i a'e o latou leo ma talosagaina i latou e tetee i mataupu faavae o le 'ai mata e tatau ona tu'uina atu a latou faitioga i le au tusitala, ina ia mafai ai ona ou maua le avanoa e tuuina atu ai ia i latou ni tali talafeagai ma faapea ona aveesea ai le masalosalo o tagata lautele i le aoaoga faavae o le taumafa mata.

Fa'aopoopo

O le au faitau o a'u tusi e uiga i le 'ai mata e masani ona fa'aoga mai ia te a'u i le tagata lava ia ma le tusitusi ma fesili mo fa'amatalaga o se mea'ai fa'apitoa e taumafa mata. O lenei, e leai se polokalame faapitoa a le tagata 'ai mata mo le taeao,

Machine Translated by Google

taumafataga o le aoauli po o le afiafi. E 'ai o ia i soo se taimi e mana'o ai, po o le a lava le mea e mana'o i ai ma le tele e mana'omia e lona mana'o. Ae talu ai ona o tagata vela, ua masani i itula fa'apitoa ma tulafono o le fafagaina, e fia va'ai i le faiga o le 'ai mata, fo'i, fa'atonutonu i lalo o nisi tulafono, ia fa'apea. E leai se afaina faapitoa i ai.

O le mea moni, e sili atu nai lo le malosi o se tagata e to'atasi e galue ai fa'amatalaga au'ili'ili ma fuafua ni menus eseese e aofia ai le tele o mea'ai fou. O le anoanoa'i o mea'ai vela ma mea'ai ua leaga ua tatou vaaia i aso nei, ua faasolosolo māie ona atiina a'e, i le faagasologa o le faitau afe o tausaga ma taumafaiga a le faitau afe o tagata.
Pe a iu ina talitonu tagata o le auala sili ona talafeagai o le fafagaina o le 'ai mata, o le tele o ituaiga o mea'ai suamalie o le a foliga mai, e pei o le po.

Ae afai e na te fa'aaluina ni nai vaiaso o le taimi e masani ona ia fa'aaluina i le kuka, o le a mafai e tamaitai uma ona galue, e tusa ai ma lona lava tofo, le tele o ituaiga o mea'ai fou matagofie e fa'afefiloi o le tele o mea'ai mata o lo'o avanoa mo i tatou; ma i le faia o lea mea, o le a ia fa'atamaoaigaina ai le lisi masani i le taimi e tasi. Ia avea o tatou lava aiga ma faataitaiga.

Ina ua mae'a le tele o fa'ata'ita'iga na ou o'o mai i le faaiuga o mea'ai e pei o fatu, fatu, pateta, aubergines ma su'u, o le taumafa mata e manatu e le mafai e tagata fai mea'ai, e mafai ona fa'afefiloi i ni aofaiga eseese e fausia ai ni salati suamalie e fiafia i ai. e oo lava i aano o manufasi ua sili ona talitonuina.

Matou te fa'asusu le saito, lentils, chickpeas, pi, ma isi i le tele o vai. A amata ona totogo i se aso pe lua, matou te fufuluina i latou i vai fou. Ona matou sasaa ese lea o le vai, ufiufi le ulo i se tapuni ma tuu i se nofoaga malulu. I lenei tulaga e mafai ona 'aina mo le tolu pe fa aso. E mafai foi ona ave faatasi ma vine, walnuts, aso ma le tele o isi mea'ai pe fa'afefiloi ma salati eseese.

A matou manana'o e saunia se salati, matou te pasiina le saito, lentils, ma isi mea e ala i se masini, ma fa'amalo pateta ma kāoti i luga o se sala.

Machine Translated by Google

si'isi'i; ona matou tipiina lea o kukama, tamato ma aniani i ni fasi pepa manifinifi ma se naifi, ma tipi le pepa lanumeamata ma le tele o ituaiga o fualaau faisua lanumeamata.

Matou te fa'afefiloi uma nei ma fa'aopoopo i ai le suāu'u olive mata, sua o le tipolo fou ma sina vai puna fou. E mafai foi e se tasi ona faaopoopo ni walnuts, vine, aso, ma isi. E fa'atatau le aofa'i o mea e fa'atatau i le tofo a le tagata lava ia. I le taumafanafana e manaia le 'ai o ia salati aisa.

I le fa‘aaogaina o le auala e saunia ai lenei salati e fai ma fa‘avae, e mafai ona saunia se tele o salati i mea‘ai eseese ma foliga e ala i le fa‘aaogaina o ituaiga uma o lanu meamata ma isi fualaau faisua eseese, e pei o le sipuni, letus, aubergine, beetroot ma, i le lautele. , po o le a lava le mea e saunia e a tatou togalaau faisua, ae o vaega taua o le salati o fatu, fatu ma pateta.

O lenei salati e tatau ona avea ma meaai autu mo tagata uma. O lenei mea‘ai, o le mea‘ai sili ona atoatoa mo tagata mau‘oa ma tagata matitiva, e iai le lelei o le soifua maloloina, fa‘amalosia, fa‘amalieina, taumafa ma taugofie. O se mea'ai e aofia uma ai mea taua mo se olaga umi ma le soifua maloloina. O se talavai mo ma'i uma. O se ipu o lenei taumafataga, faatasi ai ma sina fualaau aina faaopoopo, ua lava lea e faamalieina ai manaoga o se tagata i aso taitasi ma i le taimi lava e tasi e maua ai e ia le puipuiga sili mai ituaiga uma o faamai.

Fa'atatau i le pele fa'atatau o nisi ituaiga o fualaau aina e tau le maua i le taumalulu, o nisi tagata e manatu o le taumafa mata o le a sili atu ona taugata. Latou te manatu e leai se mea e 'ai e le tagata 'ai mata ae na'o fua fou i tausaga uma. E moni, e le moni lenei mea. E iai tagata e fa'auma se taumafataga tele ma le tele o fuala'au 'aina. Afai o tagata faapena e aai i lena fua ma na o sina vaega o le areto e masani ona latou taumafaina (ae o le saito mata, ioe), o le a latou maua le faamalieina atoatoa. I lenei auala, o le a fa‘asaoina uma ai le fa‘aalu ma le fa‘alavelave o le saunia o mea‘ai vela, lauti, keke ma isi ituaiga uma o mea‘ai fa‘aleagaina.

Machine Translated by Google

E iai mea'ai, e pei o le saito, walnuts, a'a fualaau faisua, e maua i vaitau uma o le tausaga ae na'o sina fesuiaiga o tau. E lē gata i lea, e mafai ona aogāfua o fualaau ‘aina fou pe a oo i le tau; o lea, pe a tele mulberries e mafai ona tatou fafagaina i tatou lava i le tele o mulberry, ma faapena foi i vine ma isi fua.

I le taimi o le taumalulu e tele ituaiga o fua fa'anatura-mamago e mafai ona fa'asusu i le vai malulu, liliu i compote mata ma fiafia i ai ma le fiafia tele. I lenei compote e mafai ona tatou fa‘aopopoina ni nati, pistachios, saito totogo, cardamom po‘o vanilla pa‘u, ma isi. O le compote mata e sili ona taugofie ma i le taimi lava e tasi o mea‘ai sili ona manaia i le taumalulu.

E ese mai i le 'aina o walnuts, almonds, pistachios ma hazel nuts i lo latou tulaga masani, fefiloi ma isi fualaau mamago, e mafai foi ona tatou oloina ma faaaoga i isi ituaiga, pe mafai foi ona tatou paluina ma le hotchpot fualaau faisua mata po o compotes eseese. O le mea e sili ona manaia a le tagata 'ai mata o le "Halva" po‘o le suamalie suamalie o walnuts, almonds po‘o pistachios. O nei mea e nutimomoia, fa‘afefeteina e tofo i le cardamom, vanilla po‘o le saffron ma tipi i ni sikuea laiti. O lenei Halva e 'ai ma le fiafia tele i fualaau faisua lanu meamata eseese. E mafai ona tuu i totonu o lau latisi ma 'ai e pei o se sanuisi. O le vai e fa'afefiloi ma le sua o le tipolo fou o le meainu sili lea e mafai ona tu'uina atu i tamait

I le faaiuga, e tatau ona toe faamanatu atu i le tagata faitau se mea tulaga taua e tatau ona manatua i taimi uma. I le ulua'i vaitaimi o le 'ai mata o mea'ai e mafai ona o'o i ai fa'afitauli eseese, e ono tu'u ai le lagona o mea'ai mata e afaina ia i latou ma e fa'avaivaia ai pe ma'i ai. E tatau ona manatua o manatu sese ma leaga uma o lo‘o i ai i le dietetics e mafua mai i ia fa‘aaliga manino ma fete‘ena‘i. O fa'ailoga i fafo, o lea, e le tatau lava ona avea o se 'alofaga e tu'u ai le galuega i le afa. E tatau ona fa'atali mo fa'ai'uga fa'ai'uga, lea e ono alu ai ni nai vaiaso po'o ni masina a sau. Ae afai o mea'ai vela e fa'afefiloi i nisi taimi ma mea'ai mata, o na fa'ai'uga e ono tuai tele ma le aoga pe leai fo'i.

Machine Translated by Google

O o latou fa'alavelave e leai se mea na o fa'amalologa fa'afofoga, ma e ala i le tete'e fa'aalia ia i latou o le a mafai ai ona latou fa'asa'olotoina i latou lava mai fa'ama'i uma e iloa ma le mailoa.

O le mea e sili ona tumau o na fa'afitauli, o le mea moni, o le mana'o mo meaai vela. E ao lava ona manatua i taimi uma, e ui i lea, o lagona o le "fiaai" e lagona i lalo o ia tulaga e le fa'aosofia e le masani po'o sela maloloina, ae e ala i sela fa'aleagaina, leai se aoga ma le gaioi ma mea oona ua fa'aputuina i totonu o le tino; i se isi faaupuga, e ala i le faama'i lava e faamaimauina ai le tino. O le mea lea, o le tumau ma le tetee atu i lena lagona o le "fiaai" o le a mafai ai ona tatou fa'aumatia na mea oona, fa'aumatia le i ai o sela le aoga, fausia le fesoasoani talafeagai o sela ola ma fa'amautinoa tasi mo fa'amanuiaga uma. ola maloloina. O itula uma o le onosaia o lena "fia aai" o se manumalo i la tatou taua faasaga i faama'i.

Teheran, 1963

***

VAEGA LUA

Le Fausiaina o le Tino o Tagata

O mataupu o loo ou talanoaina i lenei tusi e le o ni faafitauli faapitoa. O fesili ia e pa'i atu i tagata soifua atoa. E aafia ai i latou uma e iai tino ma ola; e popole i latou uma e fai gutu ma aai. O le mea lea ou te taumafai ai i taimi uma i le mea sili ou te mafaia e tusi ai i se gagana faigofie e mafai, e faavae a'u faaiuga i luga o fa'amatalaga lautele ma finauga, e aunoa ma le fa'apipi'iina o a'u tusitusiga i fa'amatalaga faasaienisi ma fa'amatalaga e le mafai ona fa'aogaina e le mafai ona malamalama i ai le to'atele o a'u au faitau. I a'u finauga, ou te le faalagolago i luga o le tele o fa'amatalaga manino ma fete'ena'i na maua i totonu o le fale su'esu'e i auala le atoatoa po'o, sili atu le leaga, i luga o so'o se manatu sese e fa'avae i luga o ia fa'amatalaga. O fa'amaoniga o lo'o ou tu'uina atu o tulafono e le mafai ona fa'amaoniaina o le natura ma fa'amatalaga lautele e pei ona maua e le faavae

Machine Translated by Google

poto masani, ma e mafai e tagata ta'ito'atasi i tulimanu uma o le lalolagi ona tofotofoina ma fa'amaonia mo ia lava.

O le mea moni, o le manatu o le taumafa mata e matua faigofie lava e mafai ona aoteleina i ni fuaiupu manino se lua: o le na faia le tino o le tagata na ia faia foi ana mea mata‘utia; pe a tatou tu‘uina atu na mea mata‘utia i le tino atoa, e aunoa ma le fa‘aleagaina, o le a fa‘amae‘aina e le tino o le tagata lona olaga atoa e aunoa ma le pa‘u i so‘o se ma‘i.

Soo se tagata lava e malamalama lelei i le uiga moni o na fuaiupu e lua ma tuu atu i ai le manatu ma manatunatuga talafeagai e faigofie ona iloa po o le āle tulaga pagatia o loo iai le faiga o mea‘ai a le tagata i aso nei. E mafai fo‘i ona ia iloa ma le faigofie e faapea, i le tulaga o le tetee atu i faama‘i o tagata mo le tele o senituri ua mavae, ua faaaogāe tagata auala e sesē ma mata‘utia, ma e lē gata i lea, o na auala uma e itiiti lava se fesoota‘iga ma māfuaaga autū o faama‘i. .

Ina ua mavae le tele o tausaga o suesuega ma le faaeteete ma le poto masani faaletagata lava ia, o le aso nei ua ou leai se masalosalo po o le a lava o le faiga masani o taumafa e le gata e faasaoloto ai tagata mai ituaiga uma o faamai, ae e maua ai foi mo tagata soifua uma se olaga umi matagofie e tumu i le filemu, fiafia ma le mafanafana.

O le olaga o le tagata i aso nei o se miti taufaafefe mata'utia, ua fa'afefeteina e le anoanoai o agasala, vaisu ma mea leaga. O le mea moni, e tatau ona faatumu le faitau afe o voluma ina ia mafai ai ona faamatalaina atoatoa uiga leaga uma o le tagata soifua, ia ta‘ua auiliili ana masaniga sese o le fafagaina, ia faailoa atu ma le toto‘a le leaga leaga o ana amio ma mulimuli ane fa‘aalia le tasi i le. tasi o auala sese eseese e tetee atu ai i na mea leaga. Ae o le fa'afitauli sili o lo'o i o tatou luma o le iloa lelei lea e tagata ta'ito'atasi pe fa'apefea ona fananau mai fa'ama'i ma po'o le a fo'i le auala mata'utia e tafi'esea ai na fa'ama'i fa'atasi.

I le mea muamua, e tatau ona iloa pe fa‘afefea o tatou tino fausia ma po o le a le mea'ai.

Machine Translated by Google

E pei ona tatou iloa, o le ola i luga o la tatou paneta na muamua fa‘aalia i foliga o meaola e tasi-celled. Mulimuli ane, na galulue faatasi na tino unicellular e fausia ni vaega eseese ma avea ma meaola tele-selaumu. O le galulue faatasi muamua o nai sela i le faagasologa o le taimi e tupu a‘e i se tulaga e mafai ai ona fanauina se mea ola o le tele miliona o sela.

O sela ta‘itasi ta‘itasi o se meaola lavelave ia te ia lava, ae faapena e eseese vaega o le atina'e o meaola. O meaola fa'ato'a muamua o le amoebae o le fausaga aupito maualuga, lea e fealua'i solo i totonu o le vai e aunoa ma se fa'amoemoega manino. Na pau a latou galuega o le su‘eina o mea‘ai, 'ai, eli ma fa‘ateleina e ala i le faiga faigofie o le vaevaeina o i latou i ni lua.

Sa i ai a latou totoga fa'amama fa'ato'a amata, lea na faasolosolo malie lava ona tuputupu a'e a'o faagasolo pea le taimi. I se taimi mulimuli ane o le tuputupu a‘e, na fa‘apotopotoina e na sela i latou lava e fausia ai ni meaola tele-seluila. I se isi faaupuga, o le lafoa‘ia o lo latou olaga leai se fa‘amoemoega o le tu‘ufa‘atasia o tagata ta‘ito‘atasi, latou te pasi atu i se olaga o le galulue fa‘atasi, lea e i ai i sela ta‘itasi se galuega fa‘apitoa e faia i le fa‘asologa fa‘atasi o gaioiga fa‘atas

Faatusatusa le olaga patino o le tagata muamua, a o lei o ia e mafai foi ona talanoa lelei, faatasi ai ma le olaga galulue faatasi o atunuu tetele i aso nei, lea e galulue faatasi ai vaega eseese o tagata. Ae e oo lava i totonu o le tatou sosaiete i aso nei e mafai e se tasi ona maua ni uiga le aoga, faavalevalea, parasitic ma solitulafono e manatua ai o tatou tuaa paie o aso anamua. Peita‘i, o na foafoaga e nonofo faatasi ma tagata e matuāmaoa‘e le taleni ma le atamai.

E faapena fo‘i i le tino o le tagata, pe a lē aogā o sela o le parasite o loo faaauau pea lo latou ola paie faatasi ma sela sili ona aogāi se tulaga e sili atu ona alualu i luma o le tuputupu a‘e. O le tino o le tagata e iai ana fa‘alapotopotoga ma fa‘alapotopotoga eseese, lea e ta‘ua o gland, totoga, faiga, ma isi. O na totoga ma faiga e faatino a latou galuega e ala i taumafaiga tutusa a vaega faapitoa o sela faapitoa. E manaia le matauina o nei sela fa‘apitoa e le faia a latou galuega fa‘apitoa e ala i le fesoasoani a mea fa‘apitoa ma

Machine Translated by Google

meafaigaluega ua fausia i fafo; ae o ia mea taitasi ua liua lava ia, i lona fausaga atoa, i se falegaosimea sili ona lavelave.

O le mea lea, o sela e fausia ai fatuga‘o ua fa‘apipi‘iina i mea fa‘apitoa e fa‘afefe ma fa‘amamaina e ala i le vavae ese mai le toto ma fa‘ate‘a ma le urine mea leaga ma mea oona e afaina ai le tino; e ave e sela o glands mea mata‘ina talafeagai mai le vai intercellular (o mea mata‘utia e leai se fa‘ailoga i mea‘ai kuka) ma, fa‘aliliuina i hormones, tu‘uina atu i le tino; o sela o maso o lo‘o i ai le malosi fa‘apitoa fa‘apitoa e mafai ai ona latou faia gaioiga fa‘aletino ma faia galuega mamafa fa‘ainisinia; Mulimuli ane, o sela neura e fa‘amalosia i iata o alava lea e fa‘asalalau atu ai poloaiga a le fai‘ai i le tino atoa. O lea la, o sela ta‘itasi e fausia ai le tino o le tagata, o se falefaigaluega lavelave o se fausaga faapitoa e eseese ana galuega mai i ona tuaoi, e amata mai i sela o fao, lauulu, ivi, musele ma ga‘o e oo atu i sela o le fai‘ai.

E le masalomia, semanu e matua manaia lava pe a uma malamalama i le fausaga o sela ma le natura o gaioiga uma ma gaioiga o lo‘o tutupu i totonu. Ae e tusa lava pe na mafai e se vavega ona ulu atu i totonu o mea lilo uma o sela ma a latou galuega eseese, e tatau ona faatumu e le na o le faitau afe, ae o le faitau miliona o voluma e faamatalaina ai, ae o i tatou taitoatasi o le a manaomia ni ola se sefulu e mafai ai. maua na o se vaaiga puupuu o mea uma na tusia.

Fa'afeagai ma le fa'amata'u a nisi tagata fa'amaualuga, tagata e matua itiiti lava fa'amatalaga e uiga i nei mea uma. Faatasi ai ma le alualu i luma o ana aoaoga sa tatau ai ona ia mautinoa atili o le malamalama na mafai ona ia mauaina o se vaega itiiti o mea o loo natia mai ia te ia. Peita‘i, ona o le onana i ni nai taulau manuia faatekinolosi, ua manatu ai le tagata i aso nei ua i ai o ia i le tumutumuga o le tulaga lelei atoatoa faasaienisi ma e aunoa ma se faatagaga po o se mea e faalavelavea ai na te faaleagaina i lona loto i lena vavega o vavega, le tino o le tagata. O le mea moni, o ia e matua fa'atauva'a e

Machine Translated by Google

O mea oona e sili atu ona mata'utia na te faia ai FAATOTONUGA faavalevalea ina ia foia ai faaletonu ua aliali mai i totonu o lena tino. Aua o le mea moni, e leai se mea na faia e o'o mai i le taimi nei e FA'ATA'ITA'I, FA'ATA'ITA'I MA TOE FA'ATA'ITA'I. E le gata i lea, na te faia na su'esu'ega e le gata i manu matitiva e leai se puipuiga, ae fa'apea foi i lona lava tino, i luga o lana fanau pele, i luga o tagata uma. NA TE LE VAAI I SE ISI ALA E AUIA AI LONA SINI.

Ae e tatau ona tatou va'ava'ai pea i se mea moni e le mafai ona fa'afitia: o se tagata e leai sona malamalama lelei i galuega a se uati masani e le tatau ona toe fa'aleleia, ona o le fefe ne'i fa'alavelaveina le masini atoa i se gaioiga sese faigofie o le lima. O fa'ata'ita'iga na faia i le tino o le tagata e saienitisi o aso nei e mafai ona fa'atusatusa i le gaioiga valea a le tagata faigaluega, o le na galue i se falegaosimea mo ni nai aso, o lo'o taumafai e talepe ana masini ma toe fa'apipi'i.

I le tulaga o se gasegase tuga o le faamalolo e masani lava natura, ae o le e fa'atatau le fofo i le aoga o vaila'au, ae o le tele o taimi pe a o'o mai le ma'i i se fa'alavelave fa'afuase'i ona o le fa'aaogaina o vaila'au, o le oti e masani lava ona mafua i le natura masani o le ma'i. E tatau ona fa'amamafaina i fa'ama'i fa'ama'i fa'ama'i, vaila'au, e pei o se tulafono, fa'ateleina le tulaga ma fa'aleagaina le tino.

O lea la, o le āe tatau ona fai e se tane pe a amata ona gaoioi lē masani ona totoga? E i ai se tasi i le lalolagi e masani i auiliiliga uma o le tino o le tagata i le auala lava e tasi e masani ai se inisinia i auiliiliga o vaega eseese uma o lana falegaosimea, seia oo i le sikulima mulimuli? Ioe e leai. E pei ona ou ta'ua i luga, o le toe fa'aleleia o so'o se masini e mafai ona tu'uina atu na'o lena tagata tomai faapitoa o lo'o i ai le tomai ma le gafatia e vavae ese vaega uma o le masini tu'uina atu ma toe tu'u fa'atasi. Ae maeu le mamao o le tagata mai le ausiaina o lenei sini i le tulaga o lona lava tino!

O le a la le mea e tatau ona fai e le tagata i tulaga? E tatau ona ia piilima ma tuu atu o ia lava i suiga fesuisuiai o lona taunuuga, pe tatau foi

Machine Translated by Google

aumaia le mala i se ulu e ala i le faia pea o mea oona fou ma e ala i suesuega faavalevalea na faia ia i latou? Le tasi po o le isi. O le mea e lelei ai, o loʻo i ai se auala vave ma sili ona faigofie e mafai ai e le tagata ona faʻasaʻolotoina o ia mai faʻamaʻi uma.

A fau e se inisinia se falegaosimea, e ala i le matematika fua faatatau na te fuafuaina le lelei ma le aofaʻi o mea mata uma e manaʻomia mo lena falegaosimea, faʻapea foʻi ma le tausiga e tatau ona faia mo le faʻaogaina ma le tausiga o ana masini. Ona ia faʻamaonia lea o le olaga faʻatinoina o le fale gaosi oloa, pe a faʻapea o ana faʻatonuga o loʻo faia ma le faʻaeteete.

O le a le Nutrition?

E pei lava ona faia e inisinia uma fa'atatauga auiliili e fa'amaoti ai le mea mata'utia e mana'omia mo le falegaosimea na ia fuafuaina, o lea e ala i fa'amaumauga sili ona sa'o ua fa'atupuina ai e le Natura matagofie mea fa'apitoa mo manu uma e aofia ai Tagata.

A matou manaʻo e fau se fale gaosi masani, muamua lava matou te faʻatuina se fale talafeagai, ona matou tuʻuina lea i totonu o masini talafeagai uma ma le dynamo, ma mulimuli ane, ina ia mafai e le fale gaosi oloa ona amata gaosiga, matou te tuʻuina atu i ai le suauu manaʻomia. ma mea mata. I le taimi nei ona o le tino o le tagata o loʻo i ai se faʻalavelave faʻapitoa, o ana meafaitino e tutusa lelei le lavelave, e aofia ai le tele o mea.

Ua faia e le natura le tele o galuega i lena itu. I le tulaga muamua, mo le fausaga faigofie o sela ua saunia ai mea faufale faigofie, lea e eseese e tusa ai ma le ituaiga o sela. O lea la, o sela o le lauulu e manaʻomia se ituaiga o mea faufale, o fao i se isi ituaiga. E faapena foʻi i sela o maso, gaʻo, neura, ma isi mea faapena. Ae o sela o sea fausaga faigofie e lē o toe aogāi le taimi nei; ua tatau nei ona saunia i latou ta'ito'atasi ma meafaigaluega talafeagai e fetaui ma lana galuega fa'apitoa, lea e mana'omia ai nisi mea faufale. Mulimuli ane,

Machine Translated by Google

e mana‘omia le tu‘uina atu o na sela i le malosi ma tu‘uina atu mea fa‘apitoa e mana‘omia mo le fa‘aogaina o gaioiga o le glands.

E ala i lona ta'ita'iga le fa'ato'ilaloina, ua fa'apotopotoina fa'atasi e le Natura na mea uma meafaitino, o le aofa'i e o'o atu i le sefulu afe. O ia meafaitino taitasi e iai lona aofaiga sa'o. O lea la, o le tasi ituaiga mea atonu tatou te manaomia le afe kalama, o le isi ituaiga na o le tasi le kalama, o le tasi vaetolu e pei o le tasi vaeafe o le kalama. O le tulafono fa'atino lea i fale gaosi uma. E taua le tatau ona i ai i taimi uma na mea i le lafoaia o sela i le aofa‘i na muai fuafuaina. Aemaise lava, e tatau ona faia le tausiga fa‘apitoa ina ia mautinoa e leai se tasi oi latou o lo‘o toesea mai le aofa‘i atoa.

O tagata uma, popoto ma faatauvaa, mauoa ma matitiva, ua na o ia lava e umia lona lava tino ma e na o le pau lea o le faatonu e nafa ma lena lalolagi faavavega o aniva totonu.

E manaia le matauina o mea ola uma i luga o lenei Lalolagi, mai o se Loi po'o se Sparrow i le Elephant, ia iloa le aofa'i o le aoina ma fa'aoga atoatoa mo latou mana'oga.

O le mea moni lava, talu mai le vaveao o le malo, na o le tagata lava, o se tuusaunoaga na o ia i le lalolagi lautele, ua le toe i ai i lona mafaufau ma ua matua leiloa ai le amiosa‘o o mea e mana‘omia mo lona lava manuia. O le mafuaaga lena e galue ai o ia i le ao ma le po i totonu o ana fale suesue ma su‘esu‘ega a‘oa‘oga, faia ituaiga uma o su‘ega ma su‘ega, su‘esu‘e ta‘itasi mea tutusa, gaosia vave i totonu o ana fale gaosi oloa, fa‘apipi‘i igoa uiga ese mo i latou, fa‘atumu i pusa ma fagu. , ma faataapeapeina i latou i le lalolagi atoa, ina ia mafai ona folo i latou ma le fia aai. Ma o nei mea uma latou te ta‘ua o le saienisi.

E aunoa ma le iloaina o mea o lo‘o latou faia, ua laa atu i ai saienitisi le malae e tetee i le natura. O le tauaso i vaisu, ua le mafai ai e na alii ona iloa e ala i le faitau miliona ma miliona o tausaga ma i le fuafuaina sili ona sa‘o o lo tatou tina o le Lalolagi, i lana Providence, ua fa‘apotopotoina, ua fa‘apipi‘i i totonu o la‘au ma fa‘atumuina atoa.

Machine Translated by Google

lalolagi fa'atasi ai ma na mea'ai fa'ato'aga fa'ato'a amata ona latou iloaina, ta'itasi.

O mea ola uma i le lalolagi na tupuga mai i le o tuaa e tasi, ae i le aluga o taimi ua latou uia itu eseese o le evolusione. O le eseesega fa'aletino ma le tino i le va o le tagata ma isi manu e matua la'ititi lava.

E pei lava o le tagata, e iai fo'i i na manu le fatu, māmā, ate, fatuga'o, toto, ivi, fai'ai, ma isi. E mana'omia e o latou totoga mea'ai tutusa e pei o totoga o le tagata. O le mea sese sili na faia e le su'esu'ega o meaola o le fa'aumatia tele o le taimi ma taumafaiga i le su'esu'eina o fa'afitauli lona lua, fa'atauva'a ma fete'ena'i, lea na ia pupuni ai lona fai'ai ma fa'alavelaveina lona mafaufau, nai lo le fa'alagolago i mea moni lautele ma fa'amatalaga. e pei ona i ai ia te ia ma fa'avae lona malamalama i fa'ai'uga na maua mai i su'esu'ega fa'avae.

E tatau ona tatou maitauina le mea moni e faapea, pe a tauina e se manu se lau "fa'atauva'a" mai se laau i le vaomatua, e fa'amalieina mana'oga uma o lona tino e ala i le taumafaina o lena lau "faigofie". I totonu o lena laulaau e tasi, o le natura o lo'o fa'atumauina ai mea uma e mana'omia e fausia ai sela fou i le tino o lena manu; e faaeseese ai na sela, e fafaga ai ma avatu ai ia i latou le malosi, ma i'u ai ina saunia mea e mana'omia mo le gland.

I se faapuupuuga, o lena laulaau o lo'o i ai le paleni atoatoa mea mata mo le tino o manu; O lea laulaau o le mea'ai tatau lea mo se manu.

O ituaiga uma o fualaau faisua mata e aofia ai le Tutusa Itumalo

Afai o le manu o lo'o ta'ua i luga, e le mafai ona maua se mea e 'ai e ese mai i lena laulaau, e tatau ona ola i lena ituaiga mea'ai mo masina po'o tausaga i le faaiuga, o le a le lagona e lona tino se fa'aletonu o vitamini po'o isi mea'ai mo lena mea. E leai se eseesega pe afai

Machine Translated by Google

nai lo le lau o se laau, o loo i ai i lona faaaogaina nisi o laau.
O le mea taua o le mea moni o mea'ai o lo‘o fa‘aaogaina e NATURAL
MA INTACT.

Pe a latou tuu se fua o mea‘ai i luma o se solofanua po o se asini,
latou te le popole lava i le manatu faapea o le tele o polotini po o
vitamini atonu e le lava mo le manu, e ui lava tatou te iloa lelei o manu foi,
e pei o le tagata, latou te manaomia. so'o se ituaiga vaitamini, minerale ma isi
mea fa'alesoifua maloloina.

E mafai e tagata uma ona iloa lelei o le filifiliga o mea‘ai o lo‘o
tu‘uina atu e le faitau afe o ituaiga o manu eseese e matua fa‘atapula‘a ma
latou le maua ai le avanoa e piki ai ma filifili mea latou te fiafia i ai. E tatau
ona latou ola i nai ituaiga o mea'ai masani o lo'o maua i lo latou pitonu'u.

Ae ui i lea, e le mafai ona matou mauaina se tulaga se tasi o le avitaminosis
po‘o so‘o se isi mea‘ai le atoatoa i totonu oi latou.

Afai e te ave mea'ai e taumafaina e na manu i totonu o le
fale su'esu'e a tagata su'esu'e o meaola, i totonu o latou ta'itasi o le a
latou maua ai le tele o mea o lo'o eseese uiga ma aofa'i. Ona latou ta'u atu
lea ia te oe i totonu o se laau faapitoa e tele naua polotini, tele naua le ga'o
ma le tele o le tasi vaitamini po o isi. O lea la i totonu o la'au ta'itasi o le a
latou fa'amauina pe tusa ma le 10-15 mea fa'apitoa na mafai ona latou
mauaina ma o le a latou fa'avasegaina ta'itasi a latou aofa'i. E oo lava i
fua sili ona tamaoaiga o le aofa‘i o mea fa‘avae na latou manuia i
le mauaina ua matua fa‘atapula‘aina. O le mea moni, e le o fa'amaonia ai o na
mea'ai ta'itasi e aofia ai na'o le sefulu pe sili atu fo'i mea'ai na latou maua;
ae, o se fa'ailoga o lo latou tomai fa'atekinisi ma puna'oa e matua le lava e
fa'avasegaina atoatoa ma fa'amautu lelei ma fa'afuainumera mea
uma na tu'u fa'atasi i totonu o le falesu'esu'e o le natura e fa'atū ina ai le
tino fuala'au.
O lona uiga o mea'ai faapitoa na mafai ona latou mauaina na'o nai ituaiga o
mea'ai; o isi ua natia ia te i latou.

Machine Translated by Google

O le mafuaaga autu o lenei mea o le mea moni o mea na maua e tagata su'esu'e i meaola e le'o fa'avae muamua ia fuala'au 'aina, ae o mea fa'apipi'i e aliali mai i foliga eseese i fuala'au 'ese'ese. Pe a ulu atu i totonu o le tino o manu, e malepe i lalo ma toe tuufaatasia, i le taimi o le faagasologa e fausia ai mea fou e fetaui ma manaoga o le tino.

O LAULAU UMA FA'AI E MANU E FAI IA ATUNUU FAAVAE AUTU

O le mea autu, o fualaau faisua uma e tolu vaega autu o mea. O se tasi o na mea o le vai, lea e masani ai i tatou uma. Tatou te iloa e le mafai ona tatou ola e aunoa ma se vai, ma atonu tatou te manatua lelei o le puna sili ona mama ma sili ona saogalemu o le vai ua tatou iloa o loo maua i fualaau aina ma fualaau faisua. Sosoo ai, e sau le vao. O le mea lea e fausia ai le auivi o tino fualaau faisua, e maua ai le tino ma le mausali. E le malepe ma fa'aulu i totoga o manu; e tulia mai le tino i foliga o fei. Ae ui i lea, o se vaega taua o mea'ai a manu. Afai e leai se pala ma o mea'ai e 'aina e le manu e matua malepe ma fa'a'a'ai, e leai se mea e alu i fafo i le manava, ma a o'o i se taimi o le a magumagu ma mago. Ae, e ese le fai atu, o le to'atele o tagata e pu'upu'u le va'ai, e tusa ai ma le talatala o se "le mafai ona fa'afefe", latou te aveese ma le loto i ai mai a latou mea'ai, ma o se taunuuga e toetoe lava o tagata uma e mafatia i le manava. I se isi faaupuga, o le mafua'aga autu o le manava o le leai o se pala i mea'ai. Ae o le toe foi i le mataupu o lo'o talanoaina, o le vaega mulimuli o vaega e tolu o vaila'au o lo'o i totonu o fualaau 'aina ma fualaau faisua, o le mea'ai lava ia, lea e fa'amalieina atoatoa ma fa'aogaina e le tino.

O le eseesega taua i le va o fualaau faisua eseese e afua mai i fesuiaiga i le aofa'i o na vasega e tolu o vaila'au.
O lea la, o le eseesega tele i le va o le mutia masani ma le fua o le laau o le vao e sili ona taatele, ae o fua e aofia ai na'o le laititi o le vao, ma le tele o mea'ai fa'apitoa ma le tele o le vai. Ona o le fausaga faapitoa o

Machine Translated by Google

o latou totoga fa'ama'i ma o latou tomai o le rumination, o manu fa'afafa e mafai ona tu'imomomoina ma olo le mutia, e aveese mai ai mea'ai e tau leai ni mea'ai o lo'o salalau i totonu ma tuli'esea ai le vaega o totoe mai o latou tino. O le auala lea e mafai ai e nisi manu ona maua mea'ai mai vao mago po o vaomago; e mafai e le kamela ona ola i laau talatala o toafa ma le asini i luga o le mutia sili ona talatala.

Mai lenei mea, e mafai ona tatou tusia le faaiuga taua o fualaau faisua uma o lo'o i ai mea'ai mana'omia mo le tausia o meaola o manu, na'o nisi fualaau faisua latou te aliali mai i se fa'ata'ape'ape'ape'a, i isi e maualuga tele. O mea'ai fa'ale-natura e sili ona lelei o walnuts, almonds, saito, fatu, pateta, kāoti, fa'i, vine ma isi fuala'au 'aina uma, mulimuli ane ona o'o mai ai lea o isi a'a, laau afu ma meamata; i se isi faaupuga, o mea'ai lava na fa'aumatia e le tagata mai gutu o isi manu ma fa'atatau mo ia lava. Peita'i, so o se taimi lava e tula'i mai ai le fesili e uiga i le 'ai mata, e tali mai ma le lē māo lenālava tamāloa: "E faapefea ona ou fafagaina a'u e aunoa ma ni mea'ai vela?" O se tautalaga e sili atu le faalumaina e le mafai e se tasi ona maua i le lalolagi, ae paga lea, o le tagofia o tino ma vaisu ua matua faatauasoina ai tagata, o le mea moni, o le tali masani a le toatele o tagata. O i latou e leai se poto masani talafeagai e leai se tulaga e iloa ai le mauoa ma le aoga o na mea ma le itiiti o le aofaiga e manaomia e faamalieina ai o tatou manaoga i aso taitasi. I lo'u lava tulaga, e tele ni tausaga na ou taunuu ai i le upu moni. Ae o le a ou talanoa atili e uiga i lenei mea mulimuli ane.

O mea'ai e maua i totonu o le fua o se la'au o lo'o maua fo'i e ta'ape'ape i ona lau, pa'u ma lala. O se manu lapo'a e pei o le giraffe e fafaga ia lava e ala i le 'ai i laulaau. Pe a faapipiiina se pu itiiti o se laau i luga o se isi laau, ona tupu mai ai lea o lala ma iu ai ina maua mai fua tutusa.
O se fa'aaliga manino lea o le fuga o lo'o i ai mea fa'avae uma e mana'omia mo le fa'avaeina o se fua'aga.

Ia, o a na vaega faavae? O atoms ia, e mafai ona ta'ua o le vaega sili ona la'ititi e le mafai ona mavaevae

Machine Translated by Google

o se elemene e mafai ona auai i se suiga kemikolo, ma molelaula, o vaega laiti ia o se elemene po o se tuufaatasiga e masani ona taitai atu i se olaga ese. O la'au uma e mafai ona 'aina e toetoe lava a tutusa elemene, e ala i le eseese o vaega ma fa'atulagaga o lo'o fa'atupuina ai mea eseese, e ese mai le tasi i le isi i foliga, lanu ma le tofo. E le gata i lea, o le clove ma le mamoe e tutusa lelei lava. A o'o atu i totonu o le manava o le mamoe, e suia e le clove lona fausaga mole ma avea ma mamoe.

E iai fo'i se tutusa tutusa i le va o le fua ma le tagata.

O fuala'au ma manu uma e leai se mea ae o se fefa'asoa'iga e fa'avavau ma le taamilosaga o atoms. O iinei e fa'ailoa mai ai e le ofoofogia tele ma le natura. Matou te togi i le eleele se minute saito e le sili atu nai lo le ulu o se pine. A mavae ni nai mea, ona tutupu lemu ai lea, ona tutupu ai lea o lala ma lau, ona fua mai ai lea. Mulimuli ane ua suia i se povi, se solofanua po o se tagata e feoai solo i lenei lalolagi mo sina taimi ona toe faafoi atu lea o ana atoms i le Lalolagi. O i inā i lalo o le taa'iga fa'aolaina o le susulu o le la, na toe fa'afouina ai na atoma, o le ola fou e manavaina i totonu ia i latou ma toe fa'afo'isia i totonu o la'au ma manu e tasi, e fa'aauau pea le taamilosaga le gata o le foafoaga.

Ae ina ia mafai ona fanauina se mea ola, e tatau ona atoatoa ma OLA le tino o fualaau faisua. E lē gata i lea, e matuālē lava mo mea'ai e ola ai; o mea'ai fuala'au lelei atoatoa e tatau ona GALUEGA ma E LE'I TOE.

O le poto masani umi ua fa'aalia mai ia i matou e le faamalieina ai manu felelei na o fatu mago. Faatasi ai ma a latou fatu mago latou te manaomia foi ni meaai fou. Ole ituaiga eseese o na fatu po'o meaai fou e le taua tele. E mafai ona maua le fafagaina atoatoa e ala i le filifilia o se ituaiga o fatu po o saito ma faaopoopo i ai e soo se ituaiga o fualaau faisua fou.

O lenei mea moni e aumaia ai i tatou i le faaiuga taua e faapea o meaai sili ona atoatoa e le toe atoatoa pe a uma ona mago teisi. Ona

Machine Translated by Google

e fa'afefea ona tatou manatu e fafaga ia mea e sau mai ogaumu, umukuka ma auvae o masini gogolo?

Ae ui i lea, e le afaina tele meaola manu pe a le maua ni meaai fou i nai masina o le taumalulu.
Aua latou te faia le faaletonu i le taimi o le tautotogo ma le taumafanafana, pe a toe ola mai le natura uma. Ua fa'aa'oa'oina i latou e le natura i lena ituaiga olaga. O fatu mago, cereals ma fatu, e moni lava, o mea taumafa ola, ae o lo‘o i ai i se tulaga le mautonu ma le moe. O le mea e lelei ai, e faigofie ona fafagu, fa'agaoioia ma liua e avea ma mea'ai lelei atoatoa e ala i le fa'asusu i le vai ma teu i le ea malulu mo se aso pe lua. O le mea lea, e ala i le taumafaina o fatu totogo (fa'agaoioia) e maua ai e le tagata le avanoa e fa‘amautinoa ai mea‘ai atoatoa i vaitau uma o le tausaga ma i tulimanu uma o le lalolagi. Ona mafai lea ona ia faaaogāna le faitau afe o totoe o mea‘ai fou ma manaia e faaofi mai ai le eseese i ana mea‘ai ma atili ai ona fiafia le olaga.

O le olaga o le fa‘atulagaina o le malosi & mea. A matou manana‘o e fau se masini, matou te fa‘apotopoto uma vaega talafeagai e tusa ai ma le mamanu, ma o le taimi lava e mae‘a ai fa‘amatalaga mulimuli, e galue le masini. O le vaega lena e faagaioi ai le falegaosimea a le tagata ua faaigoaina o le agaga, lea e soofaatasi ma isi vaega uma, e atoatoa ai le fausaga o le tino ma faagaoioia.

O Meatotino o Polotini Faapitoa, Vitamini ma Minerale ma mea'ai uma mo le ta'ito'atasi

Le Tatau Ona Toe Fausia se Fa'avae mo Talanoaga

I le vaega mulimuli na matou va'aia ai o lo'o iai uma tino fuala'au 'aina o elemene lava e tasi, ma o le eseesega i o latou kemikolo ma mea fa‘aletino e mafua ona o le eseesega o latou fatuga ma le fausaga mole. Ae paga lea, ua le amana'ia e tagata su'esu'e i meaola lenei mea moni e le mafai ona tete'e ma ua latou fa'avae a latou fa'asaienisi atoa i luga o mea lavelave eseese na latou maua i mea'ai. O le onana i mea na maua i totonu oa latou fale suesue, ua punitia ai o latou mata i lena fale suesue matagofie o le natura lea tatou te avatu i ai se fatu o fatu e matua itiiti

Machine Translated by Google

e tau le iloa e mata le lava ma e tu'uina atu, i le taui, i ni nai vaiaso, ma mea'ai sili ona atoatoa e fa'amalieina uma mana'oga o tatou tino i itu uma. Ae a le o le latou lafoai ese o le tele o le natura o le natura pe latou te susunuina ma faaumatia, a uma ona latou saunia, i totonu oa latou fale su'esu'e pagatia, nisi o mea mate e foliga tutusa ma ia. O nei mea fa'afefiloi ua latou fa'amamaluina nei i igoa ma fuainumera eseese, ma fa'aaogaina e fa'aleagaina ai, i le mea muamua, o latou lava totoga ma totoga a a latou fanau mama.

O le mea lea, i le mauaina o le tele o mea eseese i vine, latou te fai mai ai o vine o lo'o i ai mea fa'apena ma ia mea, e peiseai e leai se isi mea. Latou te faia le mea lava e tasi i le tulaga o mea'ai fa'alenatura uma ma mea'ai e le fa'alenatura, ma o mea'ai e mafai ona latou maua ai so'o se mea o lo'o fautuaina mai ia i matou e fai ma puna o mea'ai ua tu'uina atu. O le i'uga o lea va'ai, o mea'ai sili ona leaga o lo'o fa'atusalia o mea'ai paleni atoatoa ma le isi itu.

Na'o le ave o se penitala ma fai se lisi o mea na maua e tagata su'esu'e i mea'ai e maua mai se povi: povi, ate, fai'ai, fatu, susu, meli ma sisi. Se'i o tatou va'ai pe mafai ona latou iloa uma na mea i le clover, vaomago po'o i la'au masani mauga i se foliga tutusa. Ioe e leai. Ae e le mafai e se tasi ona faafitia le mea moni e faapea o mea e fai ai le tino o le povi, o laau ia; o lona uiga, o le povi atoa e faia atoa mai na mutia. Afai tatou te manatu o mea'ai a manu o se mea'ai atoatoa mo se manu fe'ai, e mafua ona o le tino atoa o se manu fa'atasi ma lona pa'u, ivi, toto ma aano, ma le sili atu, faatasi ai ma ona sela ola uma, e tutusa le tau aoga. i le mutia. Ae o le a le aoga o le susu, pata po o aano o manufasi e ave ese? E tofu uma i latou ma se vaega itiiti ifo o le tau o le mutia masani ma pe a fai o lo'o i le tulaga mata. O mea e totoe o mea'ai o ia mea pe a uma ona kuka e le mana'omia se fa'aopoopoga. O lea la, se'i o tatou iloa le aogāmoni o le suāsusu po o aano o manufasi, ua faamamaluina mo le tele o senituri e tagata faatauvaa!

O lea la, ia tatou faamasinoina le taua moni o na faasalalauga uma e teuteu ai apa ma apa o le anoanoai o ituaiga o susu mamago ma susu.

Machine Translated by Google

E mana'omia e le Fa'amasinoga e amata atu i le taimi nei ona aumai ma fa'asalaina le au fa'asalalau ia fa'asalalauga, aua o le tiute o le maliliu o le faitau miliona o fanau o lo'o i luga o latou tauau.

Ou te ta'utino atu e faavavau le naunau o le tagata e a'oa'oina mea fou, e ulu atu i mea lilo o le natura, e fa'alautele le tafailagi o lona malamalama. E sili ona taua le tatau i tagata uma o lo'o umia se fale gaosi oloa ona fa'amasani o ia lava i mea lilo o mea fa'apitoa e mana'omia mo lana falegaosimea.

Tuu atu i saienitisi su'esu'e e fa'atapula'a a latou su'esu'ega i totonu o puipui e fa o latou fale su'esu'e se'ia o'o i le aso, latou te manuia ai i le totoina o se laau mai se fatu e fa'apipi'i atoa i mea fa'apipi'i na faia i totonu o a latou a'oga. Ona tutusa lea o lo latou poto ma le poto o le natura. Ae ua tumu lo tatou lalolagi i ia fatu, lea tatou te maua ai le mea'ai sili ona talafeagai e faamalieina ai mana'oga taua uma o lo tatou tino. O lena meaai e saoloto mai sina mea itiiti lava o faaletonu.
E leai se mea e mativa ai; e leai se mea e fa'aaogaina; o fa'avae ta'itasi e iai lona tulaga lelei, lona aofa'i ma lana galuega e fa'atatau i fa'atatauga sili ona sa'o.

Latou te ta'u mai ia i tatou e taumafaina polotini, aua o polotini e lelei mo le soifua maloloina. Ae o le a le tele e tatau ona tatou taumafaina? E i ai se fuainumera ua malilie i ai mo o tatou manaoga i aso taitasi? E manaomia piliki mo le fausiaina o se fale, ae e mautinoa lava e le mafai ona tatou faaputuina ma le le iloa pe tuu le tasi i luga o le isi e aunoa ma se sima.

Ua laa atu i totonu o le malae. Ua latou o ese o le inisinia poto masani o le tele o falegaosimea lavelave ma o lea ua latou mananao e tausia ma faagaoioia na falegaosimea lava latou.
I so'o se mea o lo'o i ai vaega o mea mata e fa'aputu fa'afuase'i.
E ave fa'afuase'i e i latou ta'ito'atasi so'o se mea e mafai ona fa'ae'e faigofie ma fafaga i le falegaosimea. E aumai e le tasi maa, a o le isi uamea; o lona tolu e ave le omea, o lona fa o le vai. O nei mea uma latou te fa'atasia e aunoa ma se fuafuaga mautu po'o se mamanu, ona latou o ai lea ma toe aumai atili.
Le tele o mea fa'aola ma mea e le fa'a-organic o lo'o fa'aauau pea

Machine Translated by Google

foliga vaaia. E fafagaina e se tasi le masini i se luutaga o se mea faapitoa, ma fai mai e aoga; o le isi e faatumu i se pakete o se mea lona lua, ma fai mai e sili atu ona aoga. O le mea lea e fetinaiina ai e tagata uma le falegaosimea i so'o se mea na te manatu e pei o vaega o ana mea masani. Ua faia fa'ata'ita'iga, fa'ata'ita'iga e le gata. I le tasi itu, o le tele o tagata valea ua latou susunuina na mea mata; i le isi itu, o tagata uma o loʻo faʻanatinati e piki mai mea na totoe na te mafaia mai le lefulefu mumu ma fafaga i latou i totonu o le fagu o le falegaosimea.

E masani lava, o le falegaosimea e amata ona galue le lelei. O le tele e le masani ai galuega a le falegaosimea, o le tele foi lea o le faatele o taumafaiga a nei tagata tomai faapitoa tautupu. Latou te taufetuli i lea auala ma lena auala e suʻe ai auala fou ma mea fou. I lena pisapisao ma le vevesi latou te solia, faʻaumatia pe susunu mea sili ona taua o vailaʻau o mea mata, o mea e laiti tele i nisi taimi e le iloa e i latou. Ina ua latou vaai atu ua le aoga a latou taumafaiga ma ua faasolo ina leaga le tulaga o le falegaosimea, ona latou agai atu ai lea i le toafa ma maua ai ni mea fou atoatoa e leai se sootaga ma mea mata o le falegaosimea, ma taumafai e fa'atonutonu le fa'agaioiga o la latou fale ma la latou fesoasoani. Mo sina taimi, o se tasi o na mea fou e taofi le alaga o le falegaosimea, o le isi e faʻafefeina lona tuia, o le lona tolu e faʻagesegese ai le saoasaoa o gaioiga o nisi masini, ae o le lona fa, i se faʻatusatusaga, e faʻateleina atili ai. O nei suiga e foliga mai o ni faailoga lelei ia i latou; latou te osooso i le olioli ma patipati o latou lima e pei o tamaiti laiti, ona latou faaauau ai lea ona saili mo ni mea e "malosi ma aoga". O nisi taimi, o nisi vaega o le falegaosimea e le toe faʻaogaina atoa pe latou te faʻalavelave faʻafuaseʻi e lamatia ai le saogalemu o latou tuaoi. O le taimi lena e faaalia ai e alii lo latou poto sili. Latou te aveese ma le poto ma lafoai na vaega "le aoga".

E le o se mea e ofo ai o na taumafaiga uma e iu i le toilalo atoa ma o le tasi ma le isi ua vave ona lafoaia falegaosimea mai galuega. Peitaʻi e lē o mou atu le faamoemoe o le au inisinia valea.

Machine Translated by Google

Latou te fa‘aauau pea a latou fa‘ata‘ita‘iga faigata, mumusu e toe manatua le inisinia moni o na falegaosimea, o latou natura, lea na latou fa‘afitia.

O le faatusatusaga faifaipea o le tino o le tagata i se falegaosimea e lē o faia i se uiga faafaatusa. Aua o le tino o le tagata e moni lava o se fale gaosi oloa e pei o isi fale gaosi uma, ma o lenei eseesega e sili atu ona faigata nai lo se fale gaosi masani ma o ona vaega e matua laiti lava ma o le tele o latou e le o vaaia ma e le mafai ona malamalama i ai tagata.

E pei lava o inisinia o lo‘o i luga, o matou tagata su‘esu‘e o meaola e faia su‘ega i luga o tagata soifua e ala i mea faigaluega sili ona mata‘utia o lo‘o i lima, e ala i mea‘ai sili ona leaga e mafai, e ala i sauniuniga gaosia eseese ma e ala i mea oona uma e iloa ai e tagata. Latou te fa'asalalauina lisi e le gata o lo'o i ai igoa e le mafaitaulia o vaila'au ma ta'ita'i sese tagata ia latou fautuaga fa'asesē. E ta'u mai e tagata ta'ito'atasi le mea e mana'o i ai, e ta'u mai e le tagata le mea e o'o mai i lona mafaufau, e fai fa'afuase'i, e ala i le tulafono a le lima matua.
Latou te faatumuina le faitau afe o voluma ma lolovaia ai le lalolagi ia i latou, latou te faititili i luga o le leitio, latou te lolomi faasalalau i nusipepa.
Ae o mea uma latou te faia e sese, o mea uma latou te fai mai e feteenai.
Latou te fai ma sui o mea e sili ona leaga e sili ona aoga, ae latou te fa‘asaina le fa‘aaogaina o mea taua. I lenei vaeluaga o le fememea'i ma le fememea'i, o tusitala lava latou e tautagotago i se paso o le masalosalo ma le le mautonu, a'o tutu le au maimoa ma le le mautonu ma le mautonu.
I le taimi nei, talofa, o i latou e latalata mai ia i tatou e tuua lenei olaga i le faitau miliona, e aunoa ma se aoga a o lei oo i le taimi tatau.

Ou te augani atu i alii mafaufau lelei uma i le lalolagi atoa ina ia o mai i fafo o lo latou le fiafia tele pe a na o lo latou lava soifua maloloina ma o latou aiga ma aiga. Tuu atu ia i latou e galulue faatasi ma a‘u ina ia mafai ona tatou tatalaina mata o tagata, faatasi ai ma lo tatou malosi lotogatasi, toe teuteu mausa sese o mea‘ai o lo‘o i ai nei ma taofi ai na fasiotiga mata‘utia.

Ia ta‘ito‘atasi i tatou ma pupula o latou mata ma mata‘ituina ma le toto‘a fa‘alavelave mata‘utia o lo‘o fa‘aleagaina ai le lalolagi fa‘aonaponei. E ala i uiga sese na fa'aaogaina e a tatou saienitisi, ua laa atu ai i totonu o le fanua le au fai tupe ma tagata taumatemate. O mea'ai e sili ona leaga ma fa'afefeteina o lo'o fa'asalalau saoloto e avea ma puna'oa o vaitamini ma e

Machine Translated by Google

fa'atau fa'aaliali i tagata lautele. E aofia ai masi, suamalie, vaiinu suamalie e pei o Coca-Cola ma lemonade, aano o manufasi, susu mamago ma le faitau afe o isi mea'ai eseese, ua matua le maua uma a latou mea'ai sili ona taua ma e sili ona faigofie e mafua ai ma'i ma fasioti tagata. O mea e sili ona fia iloa e aoina mai iinei ma iina, fa'afefiloi fa'atasi, fa'atumu i totonu o apa ma pusa, fa'ailoga i se tui umi o igoa fagafao fa'asaienisi ma fa'atau atu i tagata lautele e pei o sauniuniga "mea'ai" i tau taugata.
I se tulaga faapena ua fa'atauina ai vaila'au fa'aonaponei e totogi ai e fale su'esu'e tumaoti se komisi o le 50 pasene i foma'i i luga o totogi na faia i tagata mama'i na auina atu ia i latou. E tatau ona faatumu e se tasi le faitau selau o tusi pe afai e manao se tasi e tuuina atu se ata auiliili o faiga pi'opi'o uma i le lalolagi i aso nei. I le taimi nei, ou te le o avanoa e faia lena galuega.

I le taimi nei, e maua e tagata su'esu'e meaola se vaila'au faapitoa i le taimi oa latou su'esu'ega. I se taimi mulimuli ane ua latou iloa ai e le o se tuufaatasiga faigofie, ae o se lavelave lavelave o le sefulu lua mea, mo ia mea taitasi latou te filifilia se igoa. E faasolosolo malie ona latou matauina o se vaitamini faapitoa e le fa'aalia lona malosi i le leai o isi, pe latou te matauina, i le fa'aofiina i totonu o le tino, o le tasi mea e suia i le isi ma isi.

O a'afiaga o vitamini fa'apitoa i luga o le tino o le tagata e manino ma fete'ena'i. E faataatia e tagata piliki o se fale i luga o laina e aunoa ma se paluga, ona latou saunia lea o se paelo tele o sima maualalo ma sasaa i luga o le fale i le taimi e tasi. O le pipii i luga o le pito i fafo o piliki, o lena sima e puipuia ai le fale mai le matagi ma timuga mo sina taimi, ae e le oo i sooga i le va o piliki ma, ioe, e le oo lava i totonu o le fausaga. O nisi taimi o se aofaiga tele o lena paluga sese e faaaoga; ona malepe ai lea o soo se fale e fai si maluelue lona faavae. O le mea tonu lava lea e tupu i nisi taimi i le taimi o le tui o vitamini, pe a maliu le tagata ma'i i le taimi lava e uma ai le tui. E fa'afefea ona fa'atusalia e se tasi e pei o le nutrient se mea e sili ona itiiti e oti ai se tagata i totonu

Machine Translated by Google

lima minute o lona ulufale atu i le tino o le tagata? O afea o le a toe mafaufau ai tagata ma lafoai na mea valea? E ui lava i le tele o toilalo, le fiafia ma le malaia, e tumau pea tagata i lo latou ala sese ma le malaia, ma mumusu e solomuli i se laa e tasi.

O tusi fou e fa'aalia pea lava pea; lisi fou ma fautuaga o loʻo faʻaopoopoina i taimi uma i lisi tuai ma o loʻo tafe mai e le gata o mea oona mai fale gaosi oloa i totoga o tagata. E pei ona i ai, e faitau afe tusi ua tusia i meaʻai ma mataupu e fesoʻotaʻi, e eseese uma manatu ma manatu, faʻamatalaga eseese ma faʻamatalaga, lisi ma laulau eseese.

Seʻi manatu mo sina taimi o tusi na tusia i tagata taʻitoʻatasi vitamini ma isi mea'ai paleni, o fautuaga o mea'ai ma le lisi o mea'ai fa'apitoa e moni uma. Atonu o le a tatou taumānatu po o le faiga moni lea o meaʻai a tagata, ma po o i latou o loo manana'o e ola i lenei lalolagi o loo i lalo o le tulaga faanoanoa o le aʻoaʻoina o na tusi uma i le loto. O le āla le mea o le a tupu i le faitau miliona o tagata o loo nonofo i mauga ma vanu, i nuu mamao ma nuu mamao, ma ua leai se avanoa e faamasani ai i na lisi ma laulau o meaʻai? E tatau ona feoti i latou i le fia aai?

Leai, uo lelei e, ala mai i lou le fiafia, aua e le o le ala lena o le olaga e fuafua mo tagata. O se olaga faapena e moni lava e leai se ola; o se miti taufaafefe. E tatau ona tatou aumaia se suiga atoatoa ma vave i o tatou uiga i faafitauli tau taumafa.
O fa'asalalauga e uiga i mea'ai a tagata ta'ito'atasi ma mea'ai e tatau ona taofi ma fa'agata uma fa'atonuga o vaitamini fa'akomepiuta ma vaila'au 'ona i le taimi lava e tasi.

E na o le tasi lava le auala e faasaoloto ai tagata mai lena miti taufaafefe i le taimi e tasi, ma o le faalauiloaina lea o se suiga tele i lo tatou olaga ma i totonu o a tatou masaniga taumafa. O nei mausa e tatau ona suia i se tulaga ina ia faafefiloi ma ogatasi le faiga sao o taumafa ma le olaga o le tagata. O le filifiliga i le va o mea'ai paleni o le a le toe aoga ma o le a le toe mafaufau tagata i taumafa patino. Na'o le paleni atoatoa

Machine Translated by Google

mea'ai e tatau ona teuina i le fale e tutusa lelei le aoga; i se isi faaupuga, o mea'ai uma e taumafaina e le tagata e tatau ona avea ma mea'ai atoatoa ia te ia lava.

E lē tatau ona manatu le ‘aufaitau e matuāfaigatāona ta’ita’ia tagata uma i lena ala matagofie. E foliga mai i luga o le fogaeleele. O le pasia e a‘u lava i ona laasaga uma, ou te iloa, e mamao ese mai le faigata, o se galuega sili ona faigofie, lea ua ou sauni e tu‘uina atu uma lo‘u taimi ma lo‘u malosi.

E tatau ona tatou faia ni tulaga e mafai ai e le mauoa ma le mativa, le au matutua ma le laiti, le aoaoina ma le faatauvaa e ola ai i se olaga maloloina e aunoa ma le i ai i lalo o le matafaioi faifaipea e faia se filifiliga faamalosia i le va o mea taumafa latou te taumafaina. Ona fuafua lea o le filifiliga o mea'ai e lo tatou lagona o le tofo, o mana'oga ma mana'oga o le a avea ma o tatou ta'iala le sese i le filifilia o mea'ai masani.

Atonu tatou te taumāmatu, pe a uma mea uma, po o le āle mea o loo sa‘ilia e tagata su‘esu‘e i mea ola ae o le ā o lo latou faamoemoega sili. Atonu latou te le o malamalama lelei i lo latou faamoemoega mulimuli, ae o le a ou ta'u atu ia i latou. O lo‘o latou taumafai e su‘e po‘o a ituaiga mea e mana‘omia e lo tatou tino ina ia mafai ai ona ola maloloina. Latou te manana‘o e fa‘amautinoa le aoga lelei o vitamini ta‘itasi ma minerale ta‘itasi i totonu o tatou tino. Latou te iloa o se vaitamini faapitoa e faaosofia ai lo tatou tuputupu a‘e, o le isi e puipuia i tatou mai fa‘ama‘i pipisi, o le lona tolu e fa‘amalosia ai nifo, ma isi. Ae nai lo o le tuuina atu o i latou lava i na faafitauli uma, e lē sili ea pe a latou asiasi atu i le togavao o Aferika mo na o le faatasi ma fesili i elefane i ināpo o le āle ituaiga o fualaau calcium na latou aveina e ola ai nifo elefane malolosi, po o āituaiga o polotini. na latou fa'aumatia e fa'aputuina lo latou tele tele?

Se'i tatou manatu pe a uma ona galulue e le aunoa mo le afe ma afe o tausaga o le a iu lava ina latou ausia lo latou sini manaomia. Ona mafai ai lea ona latou iloa mea uma o lo‘o i totonu o se fatu saito po‘o se isi tino fualaau faisua ma malamalama i fa‘amatalaga atoa o latou galuega i totonu o tatou tino. Ae o le mea ua latou sailia ma le naunautai ua uma ona i ai i lima ma le tamaoaiga tele, foi. Ua faapea ona latou ausia lo latou maualuga

Machine Translated by Google

sini, o le sini tonu lea e tau le mafai ona latou fa'amoemoe e o'o atu i totonu oa latou fale su'esu'e pe a mavae le faitau afe o tausaga. O le a se isi mea latou te sailia?

Ae e le tatau i le tagata faitau ona manatu o tagata su'esu'e i meaola o ni tagata valea. E i ai a latou mafuaaga e fai ai e pei ona latou faia ma mai o latou lava manatu o ni mafuaaga malolosi ma fa'amaonia. Aua o saienitisi o ni tagata "mamao ma aganuu"; e lē o i latou fo'i o ni tagata anamua o lo'o nonofo i vaomatua pogisa, e lē nonofo fo'i i lafumanu ma fale o manu. E faapefea la ona latou lafoa'ia a latou areto papa'e, a latou keke suamalie ma mea'ai suamalie ma faatumu o latou gutu i saito mata, e pei o manu fe'ai anamua? E moni lava, o le liuaina o le saito atoa ma le le ponāi falaoa pa'epa'e po o keke, se'i vaganāai masoa mate ma suka, ua faaleagaina uma ai le faitau sefulu afe o mea'ai, ae e foliga mai e le o popole ai i latou. Latou te le fa'atagaina i tatou e fa'agaloina o le masoa ma le suka e leai se ola, e iai foi o latou "faamanuiaga." Latou te tu'uina atu kalori e mana'omia e tu'uina atu ai le mafanafana i o tatou tino, a'o fa'amalieina mana'oga o tatou totoga, ga'o ma neura e ala i mea ofoofogia "fa'asaienisi" e pei o vitamini fa'apitoa, sauniuniga minerale, hormones sese ma sili atu i le tele o mea oona, sili atu le tasi le isi i le malosi ma le malosi.

Mulimuli ane, o le a le mea o le a tupu i alamanuia, falema'i, foma'i, tausima'i, falema'i, mea faigaluega fa'apitoa ma isi mea faapena?
Ma'eu ni taumafaiga e le'i faia i le mauaina o na mea ma ni galuega e le'i fa'aaluina i le fausiaina! E mafai faapefea ona latou lafoaia na "manuia" uma ona o lena saito faatauvaa? O sea laasaga e le mafai ona mafaufau i ai, ae sili atu le faia moni. E itiiti lava se afaina pe afai e faitau afe, leai, miliona o tagata e maliliu i fatu fatu, kanesa ma isi fa'ama'i. E lē o toe umi pe mulimuli ane e tatau ona feoti tagata, o lea e lē sili ea mo i latou pe a vave ona feoti ma faasa'oloto i latou mai mafatiaga ma mafatiaga o lenei lalolagi? O le āle aogāo le ola e oo atu i le 200 tausaga i se lalolagi ua matuātumu ai tagata? Aua e te ofo i le iloaina o loo i ai tagata e iai lenei uiga o le mafaufau. E moni lava e mafai ona faapea mai o le toatele o tagata, ua faatauasoina e pei ona latou i ai i vaisu o le 'ai o tino oti, ua mafaufau faapena i aso nei. Ae ou te tautino atu ma le faamaoni i le lalolagi atoa e TATAU IA TAGATA UMA

Machine Translated by Google

Ae ui i lea, ou te le faafitia o le ta'ita'iga ta'iala a tagata su'esu'e meaola o le naunau e auauna atu i tagata. Ae a latou vaai atu i le lē taulau o a latou taumafaiga, e tatau ona latou suia la latou faiga mata'utia e aunoa ma se faatuai mo sina taimi ma ia taofia loa le lomiaina o tusi uma e faatatau i na mataupu; a leai o le a latou tauia moni lava le fetuu o tupulaga a sau. I le fa'apotopotoina o fa'amatalaga feteenai uma ma fuainumera o lo'o maua i tusi e uiga i mea'ai, ua ou su'eina ma le totoa ma fuaina fa'amaoniga o lo'o avanoa ma maua ai le fa'amatalaga autu e tusa ai ma mea'ai mai le taimi nei e tatau i tagata uma ona mafaufau tutusa ma fafaga tutusa.

E tusa ai ma lenei faaiuga, e le tatau ona i ai se masalosalo po o se tetee.

O le mea lea, talu ai o tusi ua uma ona lolomiina i le taimi nei o lo'o fa'atatau i mea'ai a tagata ta'ito'atasi ma mea'ai fa'apitoa eseese ua fa'atinoina a latou galuega, e tatau ona aveese uma mai le fa'asalalauga ina ia le toe fa'alavelaveina le mafaufau o tagata lautele i a latou talitonuga le lelei ma fete'ena'i. . I se isi faaupuga, o na tusi uma e fa'atatau i galuega ma "fa'amanuiaga" o polotini, carbohydrates, ga'o, vitamini ma minerale e tatau ona fa'asaina. E faapena foi i na lomiga matautia uma o loo faia ai taumafaiga e faamaonia ai o le taua o nisi mea'ai o lo'o taoto i nisi o mea'ai faapitoa o lo'o iai i totonu.

E oo lava i tusi ia o loo taumafai ai le au tusitala e faamautinoa le tulaga silisili o nisi ituaiga o fualaau aina pe a faatusatusa i isi, e tatau ona manatu i ai o se mea e sili atu. O le tele lava, o su'esu'ega i le lumana'i e mafai ona fa'atatau i le fa'atinoina o fa'ata'ita'iga lautele ina ia maua ai fa'amaumauga talafeagai e iloa ai le maualuga o le atina'e ma le lelei o le tasi vasega o mea'ai pe a fa'atusatusa i isi vasega. Mo se fa'ata'ita'iga, e mafai ona faia su'esu'ega e fa'amautinoa ai le tele o eseesega i le va o fualaau 'aina, cereals, fatu, nati, fuala'au lanumeamata ma a'a, pe afai e iai na eseesega, o lo'o i ai moni lava.

Machine Translated by Google

Mai le taimi nei, e tatau ona avea ma tiute sili o tusitala alualu i luma uma, saienitisi, foma'i, tusitala ma tagata fesoasoani e fa'aalia i tagata lautele itu uma o le tele o fa'aleagaina e mafua mai i le fa'aleagaina o mea'ai fa'alenatura ma apoapoai atu i tagata ina ia gauai atu ma le le faatuaoia i tulafono. o le natura.

Tino Moni ma Tino Sese

O le tagata masani e fa'atau mea'ai vela o le tu'ufa'atasiga lea o tagata e to'alua i le tasi; e lua ona tino. O le tino muamua, o le TAGATA MONI, o le tagata moni lava ia, o le na valaauina e ala i mea'ai fa'alenatura ma o lo'o tausia pea i mea'ai masani. O le tino lona lua, o le TAGATA PESE, ua aumaia e ala i mea'ai e le masani ai, vela, faafoliga ma o loo faaauau pea ona ola i mea'ai e lē masani ai.

O na sela uma i totonu o le tino o le tagata, o le soifua maloloina, fa'apitoa ma le malosi, fa'atumauina le ola ma tu'u ai le tagata i luga o ona vae, e fausia, fafagaina, fa'aogaina ma suia atoa i mea'ai masani. O sela na e maua ai le malosi i musele, fa'atonutonu le fa'amalosi o le fatu, fa'asalalau atu lagona o le fai'ai i le tino ma gaosia ai mea lilo. I tafatafa o nei sela ua sili ona atia'e, o lo'o i ai isi sela e foliga papa'u i sela masani, ae o le mea moni, o le fausaga sili ona taua, e leai ni masini ma masini talafeagai mo galuega fa'apitoa ma e masani ona fa'aleagaina ma mama'i. O nei sela e fananau mai, fafagaina ma fa'ateleina atoa i le fa'aleagaina o mea'ai e le masani ai ma fa'aleagaina.

I totonu o le tino o se vaisu mea'ai kuka, o le tagata moni e itiiti lava mea e nofo ai potu moni lava. E oo lava i le tulaga o le tagata sili ona pa'u o se vaega tele o le tino o lo'o i ai sela le aoga.

E mana'omia e le gland po'o le okeni ta'itasi se numera o sela fa'apitoa ma fa'apitoa, ae o le taimi lava e fa'apipi'i ai le fa'aogaina o ia sela, e taofi le fausiaina o sela faaopoopo i totonu o le okeni ua tu'uina atu,

Machine Translated by Google

a leai o le a tupu tele i se lapo'a. I le taimi nei, talu ai ona o sela gaogao e na‘o le fafagaina masani, ae o le mea‘ai ua fai ma vaisu e le maua ai e lona tino le tele o mea‘ai masani, e tatau i le okeni ona fa‘amalieina le fa‘afitauli ma tausia lona tele i totonu o tapulaa talafeagai e ala i le fa‘aputuina o se nisi numera o sela e le mafai ona gaioi e gaosia mai mea'ai vela. O ia sela le aoga ma parasitic e tele i totoga ma faiga uma o se vaisu meaai, e le aofia ai ponaivi, fao ma lauulu.

Ae ui i lea, o le tino o nisi tagata o lo‘o mafai lava ona tauivi ma mea‘ai e le masani ai mo se vaitaimi patino. O le mea moni, e sili ona vaivai le puipuia o le fausiaina o le tagata pepelo e ala i le fa‘aitiitia o le mana‘o, fa‘alavelave manava, fa‘avauvau, pua‘i, le mautonu, ulu ulu ma isi auala faapena. O tagata pu‘upu‘u va‘ai latou te manatu o ia fa‘amaoniga o fa‘amaoniga o le vaivai o le tino, o lea nai lo le taofia o le taumafaina o mea‘ai e le masani ai, latou te fa‘amalosia atili lo latou fa‘aaogaina ina ia mafai ai ona "fafaga ma fa‘amalosia" le ma‘i. Ma a o'o i lalo o osofaiga faifaipea o mea'ai "taumafa'i" e o'o mai le tauiviga umi ma le tosoina i se fa'ai'uga mata'utia ma le fa'ato'ilaloina o le tagata moni, e fa'amalosia le tino e lafoa'i lona tete'e malosi ma "fa'afetaui" ia lava i na mea'ai e le masani ai. O le faailoga lea o le fanau mai o le tagata pepelo, e le o toe umi ae amata ona 'ai e pei o se luko ma tuputupu ae ma le le mafaia. Ae o tagata pupuu e manatu i lenei tuputupu ae o se faailoga mautinoa o le toe malosi.

I le aluga o taimi na faasolo ina vaivai ai lena tetee, ma i aso nei ua oo i le tulaga o le toatele o tamaiti ua fananau mai ma ni tino e lua. O tamaiti faapena e amata ona atiina ae le tagata pepelo e tusa lava pe latou te lei o mai i le lalolagi. E mafai ona e iloa atu le tagata pepelo i laa uma i luga o papa ma vae o fafine, i alafau pepeti o tamaiti, i luga o le tino ma ua o tane, ma isi mea. O le tagata pepelo e fa‘aleagaina foliga aulelei o teine talavou i le amataga o latou olaga, fa‘ate‘aina tagata matutua mai lo latou gafatia mo galuega. E ati i totonu o le fatu, fatuga'o, alātoto, ga'o ma aano o tagata ma fa'avaivaia ai a latou gaioiga. I se tulaga masani, e na te aveina le tagata moni i lana fusi ma faasolosolo malie ona oomi ma titina o ia.

Machine Translated by Google

A fa'amalieina le fia 'ai o se tagata ua fai mea'ai vela e ala i le 'aiina o ni fuala'au 'aina, o lona uiga o le taimi tonu lava ua maoona ai le tagata moni ma ua le toe mana'o i se mea'ai. Ae o le tagata pepelo e le'i mauaina lava se vaega o mea'ai masani, o lea na ia mana'omia ai ana lava mea'ai faapitoa i le taimi nei. O le mea e sili ona faanoanoa ai, o le mea moni e na te fa'aalia ona tu'inanauga leaga e ala i le gutu o le tagata moni. O le mana'o tele i mea'ai vela o le fa'anaunauga lea a lena sau'ai ma e leai sona feso'ota'iga so'o se mea ma manaoga o le tagata moni. O lena tu'inanau e suia i le 'ai tele i le taimi e aufaatasi ai tuinanauga leaga e lua, o vaisu ma manaoga le lelei.

O iinei o le tagata moni, e aunoa ma se mafaufau po'o se mafaufau, na te faia se galuega sili ona inosia. E galue malosi o ia i lea aso ma lea aso, e maua tupe i le tiga ma le faigata tele ona, faatasi ai ma le tele o le tiga ma le faalavelave, na te liua mea'ai masani na ia faatauina mai i ana tupe galue malosi i ni mea leaga, ma fa'afeiloa'i i totonu o lona tino e ala i lona tino. o lona gutu, e natia i lona alavai, mitiia i totonu o lona toto ma tuuina atu i lena sauai, o lona fili sili ona leaga, o lē na te tausia ma faafailele i lona lava fatafata ma o lona tino inosia o loo ia tauaveina pea i luga o ona musele vaivai.

O iinei, e tatau ona ou fesili atu i tagata su'esu'e o meaola o lo'o fa'aaloalo i polotini ma fa'apipi'i fa'amoemoe sese i luga o le manatu o le malosi o vitamini fa'apitoa, pe latou te le alolofa i na alii ma tamaitai o lo'o fememea'i ma tautevateva a'o latou savavali i luga o le auala, e tau le mafai ona toso i luma le mamafa tele o le. o le tagata pepelo i luga o latou vae vaivai. O fea le lotofuatiaifo ma le mafuaaga o na tagata? Pe e lē avatua ea e na vaega o ga'o lē aogāma aano iāi latou ni mea'ai e manatunatu ai? A uma mea uma, o le tino o le fua lea o a latou polotini manu "faapaleni atoatoa" ma falaoa pa'epa'e "digestible". Tau lava o le taumafai e aveese a latou areto ma aano o manu, ma fafaga i latou mo sina taimi e ala i tulafono aupito sili ona taua o le natura, ona matau lea pe faapefea ona liusuavai ma mou atu na tagata leaga i totonu o ni nai masina.

Pe a tatou mafaufau i le faigofie ona tatou fa'aumatia na mea fa'atauva'a fa'aputuga o a'ano ma fa'ataunu'uina le toe fa'aleleia atoatoa e ala i le sili ona faigofie ma

Machine Translated by Google

auala masani, atonu tatou te mafaufau pe aisea ua agai atu ai tagata e maualuga tulaga tau a'oa'oga i se motley o auala matautia ma le le mafaufau, e aunoa ma se faamoemoe e manuia.

O le tagata pepelo e le na o sela leaga, ae faapena foi o le tele o vai, ga'o, concretions, masima, mea oona ma isi mea leaga, ia ua ulu ma sosolo atu i totonu o lua ma aano o le tagata moni. O ma'i uma, e aunoa ma se tuusaunoaga, ua valaauina i totonu o sela o le tagata pepelo. O totonu foi o sela o le tagata pepelo, e fanau mai ai le kanesa.

O Fa'ama'i e Afua Ona o le Solia o Tulafono a natura

E na'o le lua mafua'aga e malepe ai se falegaosimea: leai o le paleni i ana mea mata'utia ma fa'alavelave fa'afuase'i e sau mai fafo. E le mafai ona i ai se isi mafuaaga. O faʻalavelave faʻafuaseʻi o loʻo maua e le tino o le tagata mai mea mai fafo (mu, manuʻa, oona, ma isi) e faigofie ona malamalama ma e leai ni feeseeseaiga i auala e faʻaaogaina i a latou togafitiga.
I totonu o nei faʻaleagaina i fafo e mafai ona aofia ai le faʻaleagaina o le tino e fualaau faʻamaʻi uma e faʻaaogaina e le tagata lava ia, vitamini faʻapitoa, minerale, ava malosi, nicotine, lauti, kofe, faʻapea foʻi ma le tele o mea oona e faʻafeiloaʻi i totonu o le tino i meaʻai kuka. ma ua teuina i totonu o totoga uma.

Na'o le tasi lava mea mata'utia ma le le ponāmo le tagata organism o laau mata e fuafuaina e le natura. O suiga aupito itiiti e faia i totonu o na tino o lona uiga o le faʻaleagaina o le faʻaogaina o mea mataʻutia o le fale gaosi oloa; o lona uiga, o lona uiga o le vavaeeseina o galuega tatau a lena falegaosimea; i se isi faaupuga, o lona uiga o ma'i. E tusa ai ma tulafono o le natura, e tatau ona manatu o se axiom, lea e le tatau ona i ai se masalosalo po o se eseesega o manatu.
O mea mata'ina o le falegaosimea a le tagata ua ta'ua o LE FAIAGA.

Machine Translated by Google

Ua fausia e le natura meafaitino e mana‘omia mo le tagata i ni fa‘atusatusaga sa‘o pe a tatou tu‘uina se fua vine e tasi i totonu o o tatou gutu, o le tama‘i vine e malepe ma salalau i le tino atoa e saunia ai mea uma e mana‘omia e aunoa ma se fa‘alavelave. O lena pa‘u e muamua fausia le fausaga faavae o sela faigofie, ona fausia uma ai lea o masini i totonu o sela eseese, saunia mea‘ai e mana‘omia mo le gaosiga, fa‘amama ma fa‘afefe uma vaega vaega ma fa‘afouina mea ua fa‘aleagaina, suia le matua ma sela vaivai e sela talavou, e sapalai ai le suauu i afi ma faagaoioia, e maua ai e le tino le mafanafana ma le malosi e manaomia, ma faia soo se isi lava galuega e manaomia ai.

Atonu e taumāatu le tagata faitau pe fa‘apefea ona iai tagata e le‘i 'ai i nisi o fuala‘au mo vaiaso po‘o masina i le faaiuga ae o lo‘o mafai ona latou ola. O le tali e faapea, e masani lava, e oo lava i le mea'ai ua sili ona faamaonia ua fai ma vaisu, e mana'omia ni mea'ai mata i lea taimi ma lea taimi. E iai taimi e matelaina ai sela masani mo vaiaso ma masina, ae ona o fua o fualaau ‘aina o ni mea‘ai e sili ona mafiafia ma e sili ona lelei, o se vaega la‘itiiti o na mea e taofia ai le tagata i luga o ona vae. Ae afai o lena matelaina e le talafeagai le faaumiumi (aua o le mataupu lava ia e le lagonaina lenei fiaai), e aliali mai i le tino ni faaletonu eseese, papala ma tulaga le lelei, o le mea sili ona ogaoga o le scurvy.

I le taimi o le scurvy o lo'o i ai le fa'amama fa'asolo malie o sela, e mafua mai i le leai o ni mea'ai sili atu. Mulimuli ane, ua amata ona pa le puipui o capillaries, ma mafua ai le faateleina o le toto. O lea la ua pisapisao ma omomi le ga'o, ua pa'u'u nifo ma ua lilofia le tino atoa o le ma'i i papala. I le manatu o tagata pupuu o lenei fa‘ama‘i e mafua ona o le le lava o le vaitamini C. O mea‘ai kuka uma, vaila‘au ma vitamini fa‘apitoa i le lalolagi e leai se malosi e fa‘asaoina ai le ola o se ma‘i faapena. Afai e na te lē ‘aina ni fualaau aina mata po o ni fualaau faisua, e lē maalofia lona oti.

O le natura ua sili ona tu‘inanau i tagata, ae ua fa‘aaogaina e le tagata lena tu‘inanauga. O le American cytologist EV Cowdry

Machine Translated by Google

fai mai: "O le leiloa o le tamaoaiga o le tino o auaunaga aʻoaʻoina e sela ua avea ma mea leaga e le ogaoga, aua o loʻo i ai faʻasili i ituaiga uma o sela faʻapitoa e mafai ona faʻafesoʻotaʻi pe a manaʻomia, e taʻua o le physiologic reserves. Nine-vae-sefulu o le cortex adrenal, 1/2 o le mama, 3/4 o le ate, 4/5 o le thyroid ma le pancreas ma le spleen uma e mafai ona aveese ma le saogalemu" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11). E oo lava i le cytologist sili ona taʻutaʻua i le lalolagi e matua puʻupuʻu le vaai ma e na te le manatu i le leiloa o le iva vaesefulu o se gland e ogaoga i le tino; e naʻo le leiloa e aliali mai ia te ia pe a le toe gaoioi atoa le tino. Ae o le suʻesuʻega a Cowdry e faʻamaonia ai le talitonuga o loʻo umia e tagata 'ai mata e faʻapea o soʻo se faʻaititia o le faʻaaogaina o meaʻai mataʻina e mulimulitaʻia e le faʻaititia o le aofaʻi o sela ola, ma o le mea lea, i le malosi galue o se gland poʻo se okeni. E masani lava o totoga o se tagata ua fai mea'ai kuka e tumau pea lo latou ola e ala i le galue o le tasi vaesefulu po o le tasi vaelima o le masani masani o sela.

PE A FA'AMATALAGA TULAFONO A
NATURA LE MAfuaE LEAI SE FA'AMA'I E NAINA; e manino mea uma e pei o le ao. O le taimi lava e faʻaitiitia ai le numera o sela masani, olaola e ala i le faʻaitiitia o le aofaʻi o meaʻai faʻalenatura e faʻaaogaina, o gaʻo ma totoga e le manuia i a latou gaioiga ma faʻaleagaina, le lava ma faʻaletonu, ona o le le lava o meafaitino. O le i'uga, e mama'i ga'ini ma totoga ua tu'uina atu. E toe faapea foi, talu ai ona o ni nai sela o loo totoe o loo totoe ma ua matelaina ma vaivai, ua tete ai puipui o le fatu ma ua faaleagaina ai alatoto; o vaega maaleale o le paʻu, inumaga, manava ma isi vaega o le tino o loʻo aʻafia i le mamafa faifaipea e faʻaleagaina; ua fa'ateteleina le kapila ona pa ai lea, e i'u ai i le papala o le manava ma le inumaga, tafe mai le mucous membranes, pyorrhea, hemorrhoids, eczema, ma isi. E pala nifo ona o le le lava o meaai; e sinasina pe pa'ū le lauulu. I le taimi lava e tasi, faʻatasi ai ma le faʻaputuina o mea oona e faʻafeiloaʻi i totonu o le tino e ala i meaʻai kuka e le mafai ai e sooga; o puipui o alatoto ua ufitia i ni mea malo; maa (po o calculi) ua faia i le

Machine Translated by Google

mata'u; sclerosis, toto maualuga, sciatica, rumatika, gout ma le anoano o isi faamai e aliali mai. Mulimuli ane, ua avea nei ma se galuega faigofie le fa‘amatalaina o mafua‘aga o osofa‘iga apoplectic ma kanesa.

E leai se tagata 'ai vela e tatau ona manatu o ia e maloloina. O le faavae o lona ma'i-ma'i ua faataatia e lona tina ua fai ma vaisu-'ai e oo lava i lona fanau mai. O ona totoga ua leaga ma o taimi uma lava latou te lamatia ai pe fa‘aumatia a latou fa‘aagaga mulimuli o le malosi. Pe a uma ona faitau i nei laina, so‘o se tasi e fa‘atauaina lona soifua maloloina ma tausia lona ola e tatau ona faia se fa‘ai‘uga maumaututu e faasaga i lena lamatiaga ma toe fa‘aleleia lelei mea leaga ua uma ona faia i lona tino. Aemaise lava, o na tagata o lo‘o mafatia i le ga‘o ma le toto maualuga e le tatau ona fa‘atuai mo sina taimi, aua o latou ola e tautau i se filo. E le tatau ona latou faatagaina le upu mata'utia "fa'afuase'i" e aliali mai i a latou fa'amatalaga o le maliu a taeao. O lena upu o le fa‘amaoniga sili lea o le fa‘avalevalea o le tagata "sivili".

E le tatau lava ona tagi le pepe laitiiti e aunoa ma se mafuaaga; e le tatau lava ona alu o ia i se po le malolo pe mafatia i ma'i o le manava, ae itiiti lava i le fiva. E le tatau foi ona ia oo i le le lava o vitamini po o le calcium. O taunuuga uma ia o meaai vela, susu ma le maualalo o le susu o lona tina. Ou te ta'utino atu pea lava pea, o se solitulafono sili ona leaga le masani o se pepe faatoa fanau mai i meaai vela. E oo mai i le taimi nei o lenei solitulafono ua faia e matua uma ma le le iloa; e amata atu i le taimi nei o le a avea o se solitulafono na fuafuaina. O taeao, e leai se matua o le a mafai ona faaitiitia lo latou nofosala.

A'o le'i faia se fa'ai'uga e faia se ta'otoga, e tatau i le tagata ma'i ona fa'agaoioi le 'ai atoa. Afai o le totoga ua faaleagaina e le‘i aveesea atoatoa le atoatoa o sela ola, e ono toe maua atoatoa lona malosi galue e ala i le fanauina o sela maloloina ma aveesea ai sela mama‘i.

Afai lava e iai ni sela mama'i i totonu o le tino o le tagata, o lo'o i ai le mana'o malosi mo mea'ai vela. Ae o le taimi lava e faamamaina ai le tino mai ona sela mama‘i, o le vaai atu i mea‘ai vela e faatumulia ai le mea moni

Machine Translated by Google

tagata i le inoino, nai lo le fiafia. O le malosi o le lagona o le "fiaai", o le loloto ma le graver o le ma'i. I se faapuupuuga, o le mana'o i mea'ai vela o se mana'oga mo fa'ama'i, ma o le tumau pea o lena mana'oga e fa'aalia ai le tumau pea o fa'ama'i. O le mea lea, ina ia fa'ato'ilaloina ma fa'aumatia fa'ama'i, e tatau ona matelaina le tagata pepelo.

O tagata mama'i kanesa e tatau ona vave tu'u i se mea'ai fa'atapula'a o mea'ai mata, pei o le pauna apu po'o vine i le aso.
O lenei aofaiga ua lava lea e ola ai le tagata moni, ae o sela o le kanesa, e le mafai ona maua se vaega, o le a faasolosolo ona mate. O le tagata ua faasalaina i le oti mautinoa ua leai se aiāe faamalieina ai lona gutu i le tau o le faanatinatiina o lona iuga.

Se'i o tatou vaai nei po o le āse auaunaga aogāe mafai ona tuuina mai e le 350,000 ituaiga o mea oona lea ua latou faaigoaina o fualaau.
E mafai ona latou faateleina le numera o sela eseese, fa'amalosia sela vaivai pe fa'atagaina sela e le atoatoa le malosi e galue ai? E mafai ona latou tu'uina atu mea mata'utia i ga'o matelaina pe suitulaga mea'ai na fa'aumatia e le afi? E mafai ona latou fa'amalosia maso o le fatu pe fa'amamāna alātoto mai o latou leaga? E mafai ona latou taofia le tafe faifaipea i totonu o o tatou totoga o le palapala ma mea oona ia e oo mai i totonu o o tatou tino i meaai vela? Mulimuli ane, e mafai ona latou vavaeeseina ma fa'aumatia sela o le kanesa ta'itasi pe toe fa'afo'i mai i le tino? Masalo o na mea oona o se vaega taua o la tatou mea'ai ma o le va'ava'ai ua galo ai le natura ona fa'aofi i totonu o mea'ai masani.

O le mea moni o le mea moni o le aafiaga o na mea e

fa'atauto, fa'a'ole'ole, fa'aalia, fete'ena'i ma fa'aleagaina pea.
O le tele o tusitusiga e uiga i mea aoga o vaila'au o le tala fa'asolopito o tatou tausaga. O se lalolagi tele o talitonuga faanuupo o loo taofia ai tagata uma o lenei kelope i lalo o lana pule malosi ma o vailaau matautia e tauaveina i latou lava le matafaioi o talismans.

E tatau ona tatou o ifo mai le maualuga o le mana'o ma faia se uiga moni i nei faafitauli. O se sela la'itiiti e lē gata, e sili atu ona lavelave lona fausaga nai lo falegaosimea uma na faia e tagata. O lea lava

Machine Translated by Google

e manino mai i le mea moni faigofie e faapea, faatasi ai ma a latou taumafaiga tuufaatasi uma e le‘i mafai lava e tagata atamamai i le lalolagi ona aumaia se sela ola e tasi. Ae ui i lea, o totoga uma e faia a‘e i le faitau miliona o ia sela. Ae ui i lea, o se foma‘i masani e manatu o ia o se tagata tomai faapitoa i na lalolagi lautele. Pe a tusi e lena foma‘i le igoa o se "vailaau" oona i luga o se fasipepa, na te manatu faavalea e mafai ona ia toe fa‘afo‘isia galuega fa‘aletonu a le faitau miliona o fale gaosi oloa e ala i le fa‘atonuga o se mea oona e tasi. I le uuina o la‘u fanau laiti i o latou lima, mo le tele o tausaga i le i‘uga, na ou fealua‘i solo mai le tasi atunuu i le isi ma le faamoemoe o le a ou mauaina lena vailaau matagofie e maua ai le ola! O le fa'amoemoe lava lea e tasi e tu'itu'i atu ai ma'i uma, po'o le a lava lona tulaga, i le faitoto'a o lana foma'i i aso nei pe nofo i le laina o le falema'i.

A'o na'o le vaifofō o fa'ama'i uma o lo'o i lima o le tagata ma'i lava ia. O LE MAUGA O FA'I UMA E MAUA I LE MUMU. A LE ILOA LEA AFI O LE A LĒ ILOA UMA MAPUAGA O LE TAGATA. O le taumafa mata atoa e le gata e fai ma puipuiga o so‘o se ituaiga o gasegase, ae e fa‘amalolo atoatoa ai fo‘i fa‘ama‘i ua uma ona maua, mai i le vaivai e o‘o i le ogaoga ma le lavelave, ae o lo‘o tumau pea i le totoga ua a‘afia ni fa‘ailoga o le ola.

I lenei tamai tusi, e le mafai ona ou taulimaina lenei mataupu i se taimi umi. Ua lava le tuuina atu o se faataitaiga se tasi. O fa‘ama‘i fatu fatu o se fa‘alavelave lea o tagata i aso nei. I nisi o atunuu, o le aofa‘i o tagata maliliu mo faama‘i eseese o le fatu e sili atu i le ‘afa o le aofa‘i o le aofa‘i o tagata maliliu, ma o loo faaauau pea ona faateleina. O vaila'au uma o lo'o i ai nei e fa'asaga i na fa'ama'i, e na'o ni faiga fa'atauva'a. E ala i le oona o le tino, fa‘afefe po‘o, i se isi itu, fa‘aumatia neura ma fa‘aosofia le gaioiga o le fatu, latou te fa‘aumatia ai le tino o ona toega o le malosi. Molimau i le mea moni o foma‘i o tagata sili ona afaina i le fatu-ta‘i. Ae i totonu o fa‘ama‘i uma o fa‘ama‘i cardiovascular e sili ona talafeagai mo togafitiga. Raw-Veganism o le a fa‘aumatia na fasiotiga valea uma.

Machine Translated by Google

Afai o le tagata maʻi o le a faʻaumatia i le fatu fatu i ni nai vaiaso poʻo ni masina e tatau ona sulufaʻi atu i tulafono o le natura ma sui i le 'ai mata i aso nei, o le a ia lagona le vave faʻaleleia o lona tulaga toetoe lava o le po. Mai lava i le aso muamua, o le a vave ona mou atu ona alātoto o latou eleelea, ma o puipui o ona veins, faapea foi ma totonu o lona fatu ma ona alatoto, o le a maua ai se olaga fou ma se fesoasoani fou o sela galue, faasolosolo malie. toe maua o latou elasticity talafeagai ma mausali. O le iʻuga, nai lo le oti i ni nai vaiaso, o le tagata faigaluega fou e 'ai mata o le a mafai ona tulimatai atu ma le mautinoa i se olaga maloloina mo le isi 50 pe sili atu tausaga. Afai o le fesili o se tasi o le suia o se olaga maʻi o ni nai vaiaso i se olaga maloloina mo le afa seneturi, e le tatau ona tatou faatagaina le faatuai e tolotolo i o tatou loto. E lē o se mea atamai le manatu i le oti o se mea faafuaseʻi ma e leʻi faatalitalia. Pe a ou vaai atu i fasi aano o manufasi ma areto ua ulu atu i le gutu o se tagata manua e aunoa ma se masalosalo, ou te vaai faalemafaufau i le paʻu o le a lē o toe umi ona tupu lea i totonu o puipui o lona fatu ma ona alātoto, ma o taimi uma ou te faatalitalia ai o ia o le a taia le fatu.

I le tulaga lautele, e fa mafuaaga autu o faamai: 1. Leai i le numera o sela eseese. 2. Le lava o mea mataʻutia e manaʻomia mo galuega a le glands. 3. Le i ai o tino mai fafo ma sela parasitic i totonu o le tino. 4. Le faʻavaivaia o le teteʻe o sela i faʻamaʻi siama. O le 'ai mata e tauivi ma nei mafua'aga uma e fa mai lava i le amataga ma ofoina atu le fofo moni i le fa'afitauli o fa'ama'i.

Ae ui i lea, i le taimi muamua o le 'ai mata, o nisi taimi e oʻo ai i le faʻalavelave faʻalavelave faʻalavelave, e ono maua ai e tagata le mafaufau le manatu sese o meaʻai masani e faʻaumatia ai le tino ma faʻaleagaina ai le soifua maloloina. O lenei manatu sese o le faamaoniga sili lea ona mataʻina o le puʻupuʻu o le tagata i aso nei. O le na'o le manatu o mea'ai fa'alenatura e mafai ona mulimulita'ia e le UNNATURAL ma fa'aleagaina i'uga o se manatu sili ona fa'avalevalea, lea e tatau ona fa'ate'a fa'atasi mai o tatou mafaufauga.

Machine Translated by Google

E tatau ona manatua mai le 40-50 kilokalama pe sili atu foi o le tamaloa

O le mamafa o le selau kilokalama o le tagata pepelo, o le a amata loa ona liusuavai ma, faatasi ai ma ona sela mamaʻi, gaʻo, concretions ma mea oona, o le a faanatinati atu i totonu o le toto, ina ia mafai ona alu ese mai le tino e ala i feʻau eseese - o le fe'au, o le mimi ma le afu. I le matauina o mea mai fafo i totonu o le urine ma le toto, o le a manatu le tagata puʻupuʻu e mafua mai i meaʻai masani, ae o le mea moni e sau mai le tino inosia o le tagata pepelo, lea e faasolosolo ona mou atu ma tuua ai le tino e faavavau. . O le mafuaaga lena e le tatau ai ona pulea le suiga i le taumafa mata e ala masani o le faasaienisi faafomai; ae, e tatau ona tatou gauai atu ma le mautinoa i tulafono o le natura ma tulimatai atu i taunuuga faaiu ma le onosai ma le faapalepale.

I lena vaitaimi e ono aliali mai ai fa'ailoga o le fa'a'ele'ele, tiga o le manava, ulu ulu, tiga, vaivai lautele, ma isi. I nisi o tulaga e ono fa'afefete ai le mimi, e fulafula vae, e aliali mai mageso i luga o le tino ma e ono mago ma mageso i nisi vaega o le pa'u. O nei faiga uma o le faʻamamāna ma le faʻamalologa, o lea e le tatau ai i se tasi ona gauai atu i le lagona o le "fiaʻai" ma, faʻafeiloaʻi masalosaloga e uiga i le poto o le Foafoa, faʻafeiloaʻi i 'aiga'ai "taumafa", - "atoa-paleni" polotini ma amino acids "e le mafai ona suia" mo se fesoasoani. Afai e faavalea se tasi e fai, o nei faailoga o le a mou atu i le taimi e tasi, ae o le a afaina ai le soifua maloloina o se tasi. Ona mapuea lea o le tagata pepelo ma, talie i le valea o le tagata moni, o le a toe amata ona toe tupu ma se olaga fou.

O ia fa'a'ailoga e eseese i le tutupu ma le ogaoga mai le tasi tagata i le isi, ma e mafai fo'i ona toesea atoa i nisi tulaga.
I le avea ai o se tulafono, e masani ona ogaoga i tagata matutua ma tagata leaga, agamalu i tagata talavou ma matua toesea i tamaiti faatoa fananau mai, o le a amata ona tuputupu ae i se tulaga masani. I se faaupuga masani, i totonu o le tino o se tagata matua'i puta le tagata pepelo ua matua oomi ma fa'alilolilo le tagata moni i lalo o le mamafa o lona mamafa ua na o le "pa'u ma ivi." I le taimi muamua o le 'ai mata

Machine Translated by Google

o le mamafa o se tagata faapena o le a matua faaitiitia ma o i latou e le malamalama i le natura moni o le suiga o le a amata ona alofa ia te ia.
Ae ua na o se ata manino lea o le mea moni o loo tupu.
I totonu o le tino o le tagata 'ai mata o le tagata moni, o le mea moni, ua amata ona maua le mamafa sa‘o mai le aso muamua ma, pe a uma ona fa‘aumatia le tagata pepelo, o le a fa‘aauau pea ona tuputupu a‘e i se tulaga masani seia o‘o i lona mamafa masani. . I se tagata tino pa'epa'e, o le si'itia o le mamafa o le tagata moni o le a fa'afetauia ai le gau na maua e le tagata pepelo, ina ia maua ai se fa'asili i le mamafa mai lava i le amataga.

O lenei tuputupu a‘e o le tagata moni e sili ona vave i tamaiti manifinifi, pa‘u ma vaivai. E le tatau ona tatou faamoemoe o tamaiti e aai mata e pei o ni mata pupuni ma vae e pei o a latou uo taaalo vela, aua o le pulupulu o le faailoga lea o le tagata pepelo. O tamaiti e 'ai mata e moni lava e paee, uaua ma maso. E ala i le valea tele e olioli ai matua faatauvaa i le tauleleia o a latou fanau.

O le taimi muamua na ou sui ai i le 'ai mata, o se faagasologa tele o le faamamaina na amata i totonu o lo'u tino. Ou te lei oo lava i ni faailoga o le vaivai, ae sa ou mafatia i tiga o lo‘u manava, na amata ona mago le va o o‘u tamatamailima ma tamatamaivae, sosoo ai ma le ma‘i magese, mageso i lo‘u tino, ma i nisi vaega o o‘u vae le pa‘u. mago ma pa'u ese i fasipepa. O o‘u vae, lea e o‘o mai i lena taimi e masani ona fulafula i sina tulaga, na fa‘afuase‘i ona fula tele, ma o lenei fula na alu masina e fa‘aitiitia. Ma ina ua mavae sina taimi, ua fai si pisapisao o la'u mimi. I le taimi atoa o lena vaitaimi sa ou faamalositino ai au lava e ala i le faia o ni savaliga umi atu nai lo le mea na ou faia i lou olaga muamua. Sa matua manino lava ia te au, i lalo o le mamafa faifaipea o meaai masani ma faamalositino, o sima sa faaputuputu i totonu o o'u ala toto ma sooga i le 50 tausaga o le kuka-ua amata ona liusuavai ma mou atu. Ina ia mafai ona ou mautinoa atili i lo‘u talitonuga, na fa‘afuase‘i ona ou taofi le 'ai mata ma mo aso e tolu na ou 'ai ai na o aano o manufasi. I le aso muamua lava na fa‘aitiitia ai le gaogao o la‘u urine, i le aso lona lua na o sina mea itiiti na totoe, ae o le aso lona tolu na mou atu atoa.

Ina ua ou toe 'ai mata, na toe fa'afefeteina la'u mimi, ae

Machine Translated by Google

e le o le tulaga saua muamua, ma sa faasolosolo malie lava ina mama i ni nai vaiaso. O aso e tolu o le vela-ai e foliga mai ua fa'agesegese le saoasaoa o le fa'amamaina o lo'u tino. O le mea na tupu, na ou faia se isi su'esu'ega i le taimi lava e tasi. O le vai inu i mea'ai masima na fa'atupuina ai le mamafa o lo'u tino i le tolu kilokalama i le tele o le aso e tasi.
O le mea e lelei ai, na ou toe fo'i i lo'u mamafa muamua i le fa o aso talu ona toe amata le 'ai mata.

Atonu e lelei mo le tagata fou e 'ai mata ina ia maua se loto toe 'ai ina ua mavae ni nai masina o le fa'amama mai mea vela. I le fa'atusatusaina o faiga e lua o mea'ai, ua atili ai ona talitonu o ia o le ala na ia filifilia e moni lava le sa'o, ma a mae'a na te le moemiti e toe faia le su'ega.

O le fula malosi o o'u vae na faasolosolo malie ona mou atu i ni nai masina. I le taimi lava e tasi, sa ou mafatia foi i ni fulafula vaivai ua leva; o nei foi, na mou atu i nai tausaga na sosoo ai ma iu ai ina mou atoa. O fa'ailoga tutusa e aliali mai, sili atu pe itiiti, i le tele o tagata 'ai mata, o lo'o tusi mai ia te a'u e uiga ia i latou mai le lalolagi atoa.

O le mea sili ona taua o le mou atu o a'u faaputuga. O le ma'i ma'i tiga na ou le maua ai se malologa pe mapu mo le 15 pe 20 tausaga.
O aso uma, o nisi taimi e faalua i le aso, e tatau ona sui lo'u ofu. E le'i mou atu le mumū ; o lo'o fa'aauau pea ona tafe mai nauna, sua ma toto. E tusa lava pe ua uma ona ou sui i le 'ai mata, e ui lava i le masani ai na fa'aofi mai i totonu o le galue o o'u totoga fa'ama'i, o le tulaga o o'u fa'aputuga na toetoe lava a le suia. Ina ua uma taumafaiga faaletino uma, pe tusa lava pe uma se savaliga faigofie, sa matua ogaoga le ita ma o nisi taimi sa masani ona ou manatu, ona o suiga o le tino ua tupu, masalo sa le mananao ia faaputuga e gauai atu i le 'ai mata ma o lena o le iuga e tatau ona ou gauai atu i se taotoga pe a uma. Ae i le taimi lava e tasi, e le'i mou atu lava lo'u faamoemoe i le malosi o le natura. Ma e moni lava, i ni nai masina mulimuli ane na amata ona fa'aalia se fa'aleleia atili o le tulaga. O le ita i aso taitasi e suia i le faalua i le vaiaso, ona sosoo ai lea ma le tasi i le vaiaso, faatasi i le masina

Machine Translated by Google

ma mulimuli ane e faatasi i le lua pe tolu masina, seia iu lava ina matua faamanuiaina le togafitiga o aso nei, ou te le lagonaina lava ua ou mafatia i le hemorrhoids. Sa fa'avavevave le fofo ina ua amata ona ou inuina salati o saito totogo i aso uma. O lea la ua aumaia e nei tulaga ia i tatou e faafesagai ma se upumoni e sili ona taua.

O se mea moni ta'uta'ua o fa'aputuga e mafua mai i le fa'avaivaia o le elasticity o puipui puipui ma le fa'ama'i o veins i le pito i lalo o le manava. O le fa'amaloloina o fa'aputuga e ala i le 'ai mata o se fa'amaoniga lea, e ala i le suia o sela fa'aleagaina i totonu o le tino e sela ga'o, i le aluga o taimi e faasolosolo malie ona fa'afouina puipui o le inumaga ma alatoto, maua ai le elasticity talafeagai ma le mausali. . O le mea e sili atu ona taua o le mea moni e faapea o lenei faagasologa e faia i le taimi e tasi i totonu o le manava, manava, veins, capillaries ma neura, ma i totonu o totoga uma ma gland e aunoa ma se tuusaunoaga. I se isi faaupuga, o le tino fa'aleagaina ma fa'ama'i o le tagata kuka-'ai ua toe fa'aleleia atoatoa ma se fa'aopoopoga fou o sela talavou, fa'apitoa ma maloloina. O le fa'ateleina o le malosi fa'afeusuaiga e ala i le 'ai mata o le a o'o mai o se mea e ofo ai tagata uma, e ui lava i gaioiga fa'afeusuaiga e tatau ona avea ma a tatou mataupu faavae mausali. I ta'aloga mata-'ai o le a fa'atuina ni fa'amaumauga fou ma e le'i tupu muamua. O iinei e maua ai le miti umi a le au alchemists, le elixir o le ola, e maua. Latou te le o fa'amaonia a'afiaga e maua i ni nai itula e ala i vaila'au, ae o faiga fa'avae mo le togafitia o fa'ama'i e ala i le toe fa'aleleia o le tino atoa.

Pe afai e lē o faaaogāina atoa sela o se okeni po o se gland, o mea'ai faalenatura e mafai ai ona latou toe faafo'isia a latou vaega tāua o sela e ala i le fanauina o sela fou, ma i le taimi lava e tasi e aveesea ai le iai o sela mama'i ma lē aogā Ae e leai lava se auala e toe faafoi ai se totoga ua pala, e pei o se nifo pala, i lona tulaga muamua.

O le mafuaaga lena, i mataupu tau le soifua maloloina, o le faatuai e matautia.

O le tagata kuka e ola i le galuega o le tasi-lima i le tasi vaesefulu o ona totoga ma ga'o, ae o le umi lava e mafai ai ona tu i luga o ona vae, na te manatu ia te ia lava o se soifua maloloina. Ae o le mea e sili ona leaga, o le mata'utia o le aveesea

Machine Translated by Google

e oo lava i le tasi vaesefulu o loo tautau i ona luga e le aunoa e pei o le pelu a Damocles, aemaise lava pe a fai ni nai 'aiga lelei'.

O su‘esu‘ega a tagata su‘esu‘e cytologists ua fa‘aalia ai e faaopoopo atu i sela paie o lo‘o maua i totonu o le tino o le tino o sela tele tele (polykaryocytes), sela e le‘i fa‘aogaina (megakaryocytes), ma isi ituaiga o sela fa‘aleagaina. O ia sela e "masani" o lo‘o i ai i totoga uma ma ga‘o, e o‘o lava i totonu o le toto o tagata 'ai kuka. O saienitisi su‘esu‘e o lo‘o va‘aia nei mea ma le tele o isi fa‘alavelave i totoga o mea‘ai uma ua fai ma vaisu e tatau ona latou manatu i latou o ni mea "masani" po‘o "natura".

O mea'ai fa'alenatura e le tumau i totonu o totoga o mea'ai mo le sili atu nai lo ni nai itula ma, pe fa'alilo pe leai, e tu'u le tino i le ala masani, ae o mea'ai vela, ae maise lava mea'ai e maua mai manu, e tumau pea i le alavai mo le tolu. pe fa aso, o nisi taimi mo vaiaso. I le taimi nei, o se mea moni lauiloa e faapea, pe a mavae le oti, ona amata loa lea ona pala o sela o manu, ma faamatuu mai ai le tele o ituaiga o mea oona a o latou faia faapea. O le mea lea e leai se mea'ai manu e leai se oona i luga o le laulau a le tagata vela. E leitioa la, pe a uma ona nofo i totonu o le manava o le tagata mo le tolu mai le fa aso i le vevela o le 38°C. mea'ai a manu ua liua atoa i mea oona. O nisi taimi o lenei faagasologa e agai i luma i se tulaga e na‘o le mae‘a ona latou fa‘aleagaina puipui o le manava ma fa‘afefiloi ma le tele o pus, mucus ma le toto, latou te manuia i le tuua o le tino. I le aso lona lua, e faitio le tagata ma‘i i se fa‘alavelave la‘ititi i le manava. Ua fautuaina e fomai le faaaogaina o le masima o le laulau ina ia taofia ai le tulai mai o ia pala, e peisea‘i ua latou mananao e liua le manava o le tagata i se paelo o aano o manu masima. O tagata fa'atuatuana'i e talitonu fa'atauva'a so'o se mea e talia gofie e le manava e le mafai ona afaina; a'o le araisa polesi, falaoa pa'epa'e po'o suka, o mea ia e sili ona leaga i mea'ai uma, e leai se fa'alavelave vave i le manava. O nisi e mafaufau pe o le a le sootaga o mea‘ai ma mata, pa‘u po‘o neura, e pei o so‘o se vaega o le tino e mafai ona fa‘atino ana galuega e aunoa ma ni mea mata‘utia. Ia, o le a le mea e ono maua e se tasi i totonu

Machine Translated by Google

falaoa pa‘epa‘e, suka po‘o le pata fa‘amanino e mafai ona fa‘amalamalamaina mata pe fa‘atulagaina galuega matagofie o neura? O lo'o fa'agasolo e tagata ituaiga uma o mafaufauga fa'apitoa e fa'amatala ai le mafua'aga o fa'ama'i fa'ama'i, ae latou te le'i fa'alogoina le mea e sili ona taua - o meatotino o mea mata e tu'uina atu i neura.

Ua Fa'avaivaia le Tete'e o le Tagata i Fa'ama'i Fa'ama'i Mai lea tupulaga i lea tupulaga

O fa‘amatalaga e fa‘apea o le lamatiaga o fa‘ama‘i pipisi o lo‘o tumau pea i luga o le o le pa'u e sese. Ona o le taumafa vela, ua faasolosolo ona mou atu le malosi o sela o le tagata e tetee atu ai i ni meaola ninii ma, o le mea e sili ona leaga, o loo faaauau pea ona mou atu lena malosi mai lea tupulaga i lea tupulaga.

I lenei feso‘ota‘iga, ou te mana‘o e sii mai ni nai fuaitau mai le "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" na saunia e le saienitisi Soviet lauiloa IV Davydovsky, lomia i le 1956.
Fai mai a ia: "E i ai le tele o fa‘ama‘i pipisi fa‘apitoa i le homo-sapien (anthroponoses) e le o, o le mea moni, e tupu i manu, e aofia ai ma apes sili ona atia‘e. E le manuia saienitisi i le fa‘aosoosoina o fa‘ata‘ita‘iga o na fa‘ama‘i pipisi i totonu ia i latou. a le o lea e mafai ona latou maua le tutusa mamao o ni nai mea (typhoid, kolera, malaria, meningococcal meningitis, influenza, misela, jaundice, diphtheria, fiva mū mū sesega, niumonia, rumatika, sepsis, gonorrhea, furunculosis, appendicitis, ma isi mea faapena. luga).

"O le zoonoses ma ornihonoses (fa‘ama‘i manu ma moa) lena e tupu i tamaloloa, e pei o le hydrophobia, encephalitis, brucellosis (Malta fiva), psittacosis, smallpox, mala, tularemia, anthrax, trichinosis ma isi, e masani lava, o latou faailoga faapitoa e uiga ese i le tagata, ae o manu i nisi taimi fa'aalia na'o fa'asologa mamao o na fa'ailoga."

E foliga mai e le gata o manu uma, e aofia ai tuaa o tagata, o manuki, e le maua i ni fa‘ama‘i patino o tagata, ae latou te le tali atu foi i taumafaiga ma le loto i ai a saienitisi su‘esu‘e e fa‘ama‘i i latou i na fa‘ama‘i mo fa‘ata‘ita‘iga. I ata vaaia,

Machine Translated by Google

o lo'o i ai siama e fa'apitoa i manu ma manulele, ae le afaina i latou masani, e ui lava o lo'o i ai i totonu o latou totoga i taimi uma. Ae peita‘i, ina ua tu‘uina atu i le tagata, o na siama e a‘afia ai o ia i se auala sili ona mata‘utia ma le mata‘utia. E tatau ona tatou faaopoopo i ai le mea moni e faapea o manu e puipuia mai faama‘i faaumiumi uma.

O le āle māfuaaga o lenei eseesega mata‘ina? O le a le mea e ese ai le tagata mai se manu iinei pe afai e le o lana masani o le fafagaina o ia lava e tusa ai ma tulafono o le "sivilization" ona nofonofo malie ai lea i luga o lana kesi ma ona vae e kolosi? Se‘i vaai faalemafaufau ia te outou lava pe faape‘ī se tasi o nei aso lelei e ave e le povi i lona ulu e avea ma “tagata” e pei o se tagata, e ‘ai lana mea‘ai pe a uma ona faavelaina i se ulo ma, pe a ma‘i, e faafoliga o le sa le iloa mafuaaga. Ma afai e fautua mai se tasi e tatau ona ia taumafai e fafagaina o ia i luga o le mutia mata, e tatau ona ia fa‘aalia le fefe ne‘i fa‘aaogaina lona tino e kuka ai mea‘ai, e ono afaina ai o ia. Se‘i manatu fo‘i iāte outou, pe faape‘ī le povi i aso nei pe ana ia ‘aina le mutia vela mo le faitau afe o tausaga, e aunoa ma se mafaufau mo sina taimi o le mea na ia faia o se mea e le masani ai. Peita'i o le tulaga lea ua tu'u ai e le au tapua'i aano o manufa'alia i aso nei.

O le tau faasaga i fa‘ama‘i fa‘ama‘i e maua mai i le atoatoa manatu sese. O le fa‘aitiitia o le numera o maliu mai fa‘ama‘i pipisi ua ausia e le o le fa‘amalosia o le tete‘e o le tino, ae o le fa‘aitiitia o tulaga i fafo e fa‘asalalau ai fa‘ama‘i.
I le aluga o taimi, o le malosi o le tagata e tetee atu ai ua matua vaivai lava, afai tatou te aveesea mea lelei na saunia e fale fa‘aonaponei, fa‘aogaina o le vai, fa‘aogaina o le taulaga, fa‘aesea o tagata mama‘i ma isi mea, ma toe fo‘i i tulaga sa iai i le 200 tausaga talu ai, o le a fa'aumatia e ala i fa'ama'i fa'ama'i eseese i totonu o ni nai tausaga.

Ae ui i lea, e o‘o lava i aso nei o fa‘ama‘i pipisi, e pei o mea e mafua ai catarrhal tulaga, atiina ae vave ma avea o se mala e le maalofia mo tagata vela uma. O le fa‘aaogaina o le vaivai o sela o le tagata pepelo, e avea ai ni meaola ninii e le afaina

Machine Translated by Google

fai si leaga. Na tusia e Davydovsky: "I le malamalama o fa'amatalaga fa'aonapo nei i luga o le suiga o siama e tatau ona tatou manatu i le fa'amatalaga e mafai ona maua mai siama fa'ama'i mai mea e ta'ua o siama nonpathogenic e latalata i le mea moni. mai le intestinal bacilli, o le bacilli moni o le diphtheria e mafai ona tupu mai le bacilli sese.O ia suiga e mafai ona tupu i ituaiga uma o cocci, i anaerobes, i le bacilli o le mala ma le mamapala ma isi meaola ninii.

O le fa'ama'i pipisi e sili ona moni i le tau o tagata masani o le tino o le tagata, o le pa'u ma le mucous membranes."

I le tele o fa'ama'i pipisi e leai se fa'amaoniga mo fa'ama'i. I le tulaga masani, o fa'ama'i fa'ama'i uma e fa'aalia muamua i le tino ma'ale'ale o se tagata vaivai ma fa'asalalau atu i isi tagata. O le mea moni, o meaola fa'apena uma o se fale gaosi matautia mo le fa'alauteleina ma le fa'asalalauina o siama fa'ama'i. O sea falegaosimea e le maua i totonu o tagata 'ai mata. O lea la o le lalolagi o tagata 'ai mata o le a saoloto e faavavau mai fa'ama'i pipisi uma.

O manatu o Davydovsky e uiga i le auto-infection e mafai ona aoteleina e faapea: "O vaega autu o lo tatou tino o lo'o fa'atupuina ai le fa'ama'i pipisi o le: o le fa'a'i, o le tonsils, o le vermiform appendix, o le atigilima tele, o le conjunctiva, o le bronchial tubes ma. O fa'ama'i fa'ama'i pipisi e aofia ai: fa'ama'i nasal, pharyngitis, colitis, dysentery, bronchitis, niumonia, cystitis, pyelitis, nephritis, conjunctivitis, inflammatory pa'u.

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, post-natal endometritis, ma isi. E tusa ai ma fa'amatalaga na tu'uina mai e FG Barinski (1949), i le na o le 50 pasene o mataupu uma o le fiva mumu ma le 15 pasene o le diphtheria e mafai ona fa'amautu fa'atasi. I se isi faaupuga, i le tele o mataupu uma o le diphtheria e leai ni fa'amaoniga e fa'aalia ai o le fa'ama'i e mafua mai i fafo. Toe foi, o molimau na tuuina mai e TE Boldyrev (1949) na faailoa mai ai o le 53 pasene o mataupu taifoi e le iloa le amataga. O le matafaioi a fa'ama'i pipisi mai fafo e faasolosolo malie ona fa'aitiitia, ma tu'uina atu lona nofoaga i fa'ama'i pipisi. A aunoa ma se mea

Machine Translated by Google

masalosalo i le lumanaʻi, o le a iloa ai o le matafaioi autu o loʻo taʻalo moni lava e faʻamaʻi pipisi, aemaise lava ona tatou te leʻi mauaina atoatoa le malamalama talafeagai lea e mafai ai ona tatou faʻamatalaina le ute o le physiological mechanisms ma tulaga e suia. o le symbiosis masani o sela ma siama i se tulaga o siama.

"E tusa ai ma le mafuaʻaga o faʻamaʻi pipisi e tatau ona tatou lafoai o manatu na faia i le taimi o Koch, Ehrlich ma Pasteur i le natura 'pathogenic' o microorganisms o fafo ma totonu o ala o faasalalauga. I le uiga atoa o le upu e le o le siama lava latou e pathogenic, ae o na physiological correlations o loʻo i ai i le tino tuʻuina atu i se taimi faapitoa ma e fesoʻotaʻi faʻaletino ma faʻalavelave i ana faiga faʻatonutonu ma faʻalavelave faʻalavelave. E leai ni microbes 'pathogenic' faapitoa i le natura; e ui i lea, e leai se mutaaga o mea taua e faʻamalosia ai le faʻafefe i se mataupu e masani ona tetee, ma le isi itu."

E na o le tasi le faaiuga e mafai ona tatou maua mai nei mea uma. O le mafuaʻaga moni o faʻamaʻi faʻamaʻi e le o le microbe, ae o le tulaga faʻaleagaina o gaioiga masani masani o le tino. Sa i ai i taimi uma microbes, o loʻo i ai pea ma o le a ola e faʻavavau. O le taumafaiga e fa'aumatia ma fa'aumatia i latou o se fa'avalevalea tele. O se taunuuga o le liliu ese o mata i le mafuaaga moni o faamai, o le malosi o le tagata e tetee atu ai ua faasolosolo malie lava ona faaitiitia i se tulaga e le o toe faatali ai tagata mo se siama e sau mai fafo, ae lolo atu i siama o loʻo fetaomi mai i totonu o latou tino. . Auāi totonu o le tino o le tagata, o na siama e le mafai ona faia se mea leaga i manu sili ona leaga, e fa'afesaga'i ma sela vaivai, leai se aoga, e le mafai ona gaioi mai aano o manufasi, falaoa, pata ma suka. E lētioa la ona paʻuʻū i luga o na sela ma ʻaina ma le malosi. E tatau i le tagata mafaufau ona faʻamamāna lona tino mai i na sela le aoga, a maeʻa, e leai se microbe e mafai ona faʻamalosi e faʻalatalata atu i sela talavou, malosi ma malolosi o le a maua mai i fualaau aina, nati ma cereals. O iinei, ioe, o le "autu o le physiological masini ma tulaga e suia ai le masani

Machine Translated by Google

symbiosis o sela ma siama i se tulaga o fa‘ama‘i," o le fa‘amatalaga lea e le mafai e Davydovsky ona tu‘uina atu.

O le matafaioi a vaila‘au fa‘ama‘i e fai ma vaila‘au e le tumau ma taufaasese. Ua faasolosolo ona lē fiafia tagata iāi latou.
O le fa'aitiitia o a'afiaga o gaioiga fa'ama'i mo sina taimi pu'upu'u, e fa'avaivaia ai sela ma fa'amama le ala mo fa'ama'i malolosi mulimuli ane.

O lo'o ia te a'u le poto masani e uiga i vaila'au fa'ama'i. O le i'uga o le le lava o mea'ai fa'alenatura e masani ona pagatia la'u fanau i se fiva fa'aletonu, faifai pea e mafua mai i le auto-infection ma le 'ona, o lo latou vevela e masani lava ona fesuisuiai i le va o le 37.8°C. ma le 38 °C. Na ou aveina lo‘u atalii i Pale ma tuuina atu o ia i le tausiga a le sili ona lauiloa "tagata tomai faapitoa" iina. O le mea e leaga ai, e ala i le fa'ata'ita'iga fa'atauva'a i vaila'au fa'ama'i na latou si'itia ai lo latou vevela i le 40-41°C. ma le faaleagaina o lona fatu ma fatuga‘o, na i‘u ina latou fasiotia o ia, e aunoa ma le mafai ona iloa lona ma‘i.

O le mea tonu lava lea e tasi na tupu i lo'u afafine, ae o loo tumau pea sili atu sauaga, lua tausaga mulimuli ane. Na ou tuuina o ia i le Falemai o Tamaiti i Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) i Hamburg, lea na faia ai e Dr. Wolfgang Tiling ni su‘esu‘ega sili ona le alofa i la‘u tama mativa. O aso uma na te aumaia ai se aofaiga tele o le toto, lea na ia faia i su‘ega su‘esu‘e eseese pe tui i le tele o iole leaga ma lapiti, e fa‘apea e ala i le fa‘ateleina o siama na te mana‘o e iloa ai le tino moni na mafua ai le fa‘ama‘i, ae o le mea lea. sa le mafai ona ia fuafuaina i ana su'ega fa'apitoa tau falema'i. O le maualuga o le vevela o la‘u tama, o le tele foi lea o tui o vaila‘au fa‘ama‘i ma sili atu ona eseese o latou ituaiga. Faatasi ai ma le fa‘ateleina o tui o vaila‘au fa‘ama‘i na siitia maualuga ma maualuga le vevela, seia o‘o ina fesuisuiai faifaipea i le va o le 39°C. ma le 41°C. ma ua matua iloga lava faailoga o le nephritis. O lona uiga “faasaienisi” na ia faatelevaveina ai le tuputupu a‘e o le faama‘i, ma faaitiitia ai lona "masani" umi o le fa tausaga i se vaitaimi e na o le tasi le masina. Sa ia manatu i le tamaitiiti o se tagata valea ma faafefe i matou i le talitonuga sese

Machine Translated by Google

afai e le tu'uina atu ia te ia le cortisone po'o le faia o le biopsy i totonu, e le sili atu i le vaiaso lona ola.

O aso na na ou tau ai i le gagana Siamani a Bircher-Benner tusi fa'aigoa "Ma'i Fa'ai'ai" ("Ernahrungskrankheiten" , Erster Teil, 1933). Na vave ona ou ave la'u tama teine mai le falema'i ma tuu atu o ia i le tausiga o mea'ai masani. Faatasi ai ma le galu faafuase'i o se togafiti faataulaitu na pa'u ai le vevela o la'u tama i le itulagi o le 37°-37.5 °C. ma o le aofa'i o lana urine na fa'ateleina mai le 200m1 i le lua lita i le aso. I totonu o le vaiaso, sa ia tu i luga ma savali atu i le potu e tatala le faitotoa mo lena fomai le loto, o le sa taia i le gugu ma le fefe i le faalumaina ma i lalo o se mafuaaga le faavaea po o se isi na ia musu e aumai ia te au ni kopi o le falemai. fa'amaumauga ma su'ega ile falema'i.

Ana ou fa'aauau pea ona fafaga le tamaititi i se mea'ai mama, semanu e mautinoa lava o lo'o ola o ia i aso nei. Ae i lena taimi sa ou manatu o meaai mata o se togafitiga ma sa ou faatuatua pea i vitamini faafoliga. Ina ia mafai ona ou masani lelei i le faiga o mea'ai a le Falemai Tumaoti a Dr. Bircher Benner, na ou ave ai le tamaitiiti mai Hamburg i Zurich ma taofia o ia i lena falema'i mo le 23 aso. E mafai ona ou ta'ua iinei, i le ala, o le mea e leaga ai ina ua mavae le maliu o Dr. Bircher Benner, o lana faiga o mea'ai ua matua suia e ala i le fa'aofiina o mea'ai kuka, mea'ai susu, vitamini ma isi vaila'au.

Ae ui i lea, na fa'amalosia e ala i le vave fa'aleleia o lona tulaga, na ou manatu e mafai ona toe fa'aleleia lona soifua maloloina i se vaega e ala i mea'ai mata'utia ma se vaega e ala i mea'ai kuka ma vitamini fa'apitoa. Ae ui i lea, na mafai ona matou fa'alauteleina lona soifua i le na o le fa tausaga.

O a'u lava o se fa'ata'ita'iga mata'ina o le tagata, manumalo i fa'ama'i pipisi. Mo le silia ma le 20 tausaga sa ou mafatia ai i le bronchitis faaumiumi i se tulaga e tele taimi i le tausaga, sa masani ona ou ave i lo'u moega ma osofa'iga sili ona ogaoga o le malulu. Ae ui i lea, o le 'ai mata, ua suia nei mea uma ma e ui lava mo le sefulu tausaga talu ai na ou moe ai i lalo o le lagi i le gasologa o le tausaga, o nisi taimi i le malulu malulu o le 15 po o le 16 tikeri, ma microbes o lo'o i ai pea i o latou nofoaga,

Machine Translated by Google

e le'i tasi se taimi na ou tale ai pe na ou lagonaina foi sina faailoga o le malulu. Ou te fia faaopoopo atu i le ala o le moe i le ea i fafo i le taumalulu e le manaomia ai se toa faapitoa. Pau lava le mea e mana‘omia o le ufiufi lelei o le tino ma fa‘aavanoa foliga i le ea fou. E le gata i lea, e taua le lafoai o mea‘ai vela ina ia fa‘aumatia ai mafua‘aga o le fa‘aaluina o po e le moe ma ta‘avale i luga o le moega e le aunoa.

O le Kanesa o le I'uga lea o le Fa'aleagaina Tele o sela

E pei o isi fa‘ama‘i uma, o mafua‘aga foi o le kanesa, e iai foi e faigofie lava ona faamatalaina i le malamalama o tulafono o le natura.

Ua faia e le au su'esu'e o le cytologists le tele o su'esu'ega ina ia mafai ai ona iloa le eseesega i le va o fausaga o sela masani ma sela o le kanesa. I le tulaga lautele, ua latou iloa o sela o le kanesa o sela ia e masani lava ona leai se fausaga talafeagai ma le gafatia e faatino ai soo se galuega aoga. Pau lava lo latou fa'amoemoe o le 'aina o polotini (mea faufale) ma fa'ateleina.

E pei ona tatou iloa, o sela o le tagata pepelo e iai le mea e tasi uiga lelei. E na o le tasi lava le tikeri o le eseesega i le va o le fa‘aleagaina o lo‘o mafatia ai sela o le tagata pepelo ma sela o le kanesa. E tusa ai o le nofoaga i nisi tulaga, e taulau le tagata moni i le taofia o sela o le tagata pepelo i lalo o lana pule. Na te fa‘asalalauina i latou i avanoa avanoa o lona tino, na te fa‘atumuina avanoa gaogao ia i latou, na te tu‘uina i lalo o lona pa‘u, na te fa‘afefiloi ma ona sela masani ma o lea, mo sina taimi, na te tausia totoga ma‘ale‘ale ma faiga o le. ua saoloto lona tino mai le mataut ia o o latou uunaiga.
E mafai e tagata uma ona va‘aia ma le le lava o le pa‘u tele o le tagata pepelo, o nisi taimi e o‘o atu i le mamafa o le 60-70 kilokalama. Afai e tuu ni nai kilokalama o lena pa‘u i totonu o so o se ga‘o po o se okeni, e mautinoa lava e pe le gaioi o le ga‘o po o le okeni ua tuuina atu i lalo o le omiga e oo mai. O le auala tonu lava lea e faamuta ai e le kanesa le ola o se tagata.

O sela o le tagata pepelo, e pei o sela o le kanesa, ua ta‘ua i totonu e ala i mea'ai ua saunia i le umukuka mo le

Machine Translated by Google

o le fa'amoemoe autu o le avea ma tagata fa'atauva'a o ia mea'ai. E ala i taumafaiga tau puipuiga a le tagata moni, e le mafai e sela o le tagata pepelo ona ofi atoatoa le tele o mea e le masani ai o loo tuuina atu i totonu o le tino e ala i le ala o vaisu, ma o le mea lea, o se vaega tele o na mea ua leiloa e aunoa ma se faamoemoe. e ala i le mu ma liua i le vevela tele. Ina ia mafai ona ‘aina fua le tele o mea‘ai, o sela o le tagata pepelo e taumafai e maua le tuto‘atasi, e nofo i so o se nofoaga latou te manana‘o ai ma fa‘afefeteina i latou lava. Pe a taulau se tasi po o se to‘atele o i latou i a latou taumafaiga, ona amata loa lea ona latou ‘aina i se saoasaoa lē talitonuina mea‘ai na ofoina atu iāi latou e lo latou matai matape‘ape‘a. O lea la, e amata mai i sela faatauvaa se tasi pe lua, ona oo mai ai lea o le sau‘ai na te taofia tagata uma i le taofiofia o lona mata‘utia mata‘utia.

E leai se tasi o le tele o faiga fa'ama'i tatou te fetaia'i ma se tulaga fa'apena i le miliona o sela e na'o le tasi pe lua sela e pa'i atu i fa'ama'i.

O le tagata va'ai manino o lo'o i ai le malamalama e fa'anofo ai lona mafaufau fa'atasi ai ma fa'afitauli fa'avae e le mafai ona fesoasoani e mafaufau i fesili fa'avalevalea e fa'amaumau ai e saienitisi su'esu'e lo latou taimi, tupe ma le malosi. Ina ia fa‘amatalaina le tupu mai o le kanesa ua latou lisiina pe tusa ma le 400 vaila‘au fa‘ama‘i pipisi, lea, sei vagana ai mea‘ai, e leai se feso‘ota‘iga itiiti ma mafua‘aga autu o le carcinogenesis. E tatau i tagata ta‘ito‘atasi ona fesili ifo ia te ia lava i le fesili lenei: "E fa‘apea o mea oona uma, ave, ita fa‘ama‘i, manu‘a, mu, siama, nicotine, ta ma le tele o isi vaila‘au e mafai, ona o ni mea leaga, e mafai ona fa‘aumatia sela o latou lavelave. fausaga ma lo latou gafatia mo galuega, po o le faaleagaina, e pa'u'u ai, e tu'imomomoina ma fasiotia i latou, ae o le a se auala e mafai ai ona latou faaosoina i totonu o se tasi pe lua sela sea malosi tele o le faateleina e mafai ai, i se avanoa puupuu lava taimi, e soloia i lalo ona faaumatia atoa ai lea o le fale matagofie atoa o le tino o le tagata i lona atoaga?”

O lena mana matautia e kukaina ma le filiga, tao, saunia ma tuuina atu i le sau'ai e lē e ona le tino lava ia mo lona

Machine Translated by Google

ia lava fa'aumatiaga sili. O le kanesa o le fa'amaoniga ola lea o le fa'aleagaina tele o sela ma le i'uga le maalofia o mea'ai e le masani ai.

I le taimi o a latou su'esu'ega, o le tele o taimi e fa'afeiloa'i ai saienitisi ma mafua'aga moni o le kanesa. Latou te uuina i o latou lima ia faamaoniga e le mafai ona tete'e atu, latou te tilotilo atu i ai mo sina taimi ma e oo lava ina faamaonia i latou, ae soo se taimi lava e tulai mai ai le fesili o le suia o faiga o taumafa o loo i ai nei mo le talanoaina, latou te moeiini o latou mata i le atuatuvale, e pei ua taia i le faititili, ma e aunoa ma le fa'atuai mo sina taimi latou te le'i fia vaai i se mea e le masani ai i a latou masaniga taumafa. Aemaise lava, E LE MANAO e faitio i le areto ua latou aai ai ma ua leva ona latou manatu i ai o se mea paia, e aunoa ma se manatu mo sina taimi e oo atu i le laulau ua faaleagaina pea lava pea e ala i le oloina. , lulu, palu ma tao.

Ua iloa manino e le au su'esu'e o le cytologists o le kanesa e mafua mai i sela e leai ni fausaga fa'apitoa ma gafatia fa'aogaina, ae i la latou vaai, o sela uma o le tagata soifua maloloina (e ui lava o ni mea'ai e le masani ai) o le mea autu lava. atoatoa-atia'e ma atoatoa sela e mulimuli ane aveesea o latou uiga masani e ala i le aafiaga o nisi carcinogenic sooupu. I se isi faaupuga, o le leai o se faiga talafeagai o le falegaosimea o faaletonu i lona gaosiga e feso'ota'i ma fa'alavelave fa'afuase'i uma, ae leai so latou sootaga ma mea faufale e tu'uina atu i lena fale gaosimea, po'o le natura ma le lelei o le mata. mea e mana'omia mo le gaosiga. E LĒ MANOA IA VAA'I o totoga o tagata uma e 'ai vela ua lofia tumau i le faitau miliona o sela ua leiloa o latou fausaga ma galuega lelei. O le a ou sii maia ni nai fuaitau mai le Cowdry's "CANCER CELLS" lea o le a iloa manino ai e le tagata faitau le manino ma le manino o mafuaaga moni o

kanesa e.

Na tusia e Cowdry (itulau 11): "Faatasi ai ma le leiloa atoa po o se vaega o le auaunaga fa'apitoa fa'apitoa a latou mea muamua, o sela o le kanesa e leiloa i le fua tutusa o foliga fa'avae e faia ai lena galuega patino.

Machine Translated by Google

mafai. O le fausaga e le mafai ona faatumauina pe a leai se galuega e sili atu nai lo galuega e mafai ona faatumauina pe a leai se fausaga tutusa." Ua galo ia Cowdry ona faaopoopo le mea moni sili ona manino lea e mafai ai ona foia le mealilo o le kanesa i le taimi e tasi.

O lona uiga, ina ia fa'atumauina le fa'atulagaina ma le fa'aogaina o mea mata'ina e mana'omia tele, ma a fa'aliliuina na MATERIAL RAW i MATERIAL MEA UKU, e leai se fausaga o le a tausia, pe aoga.

Mo le tuputupu a'e masani o sela Cowdry sii mai le Rusch e faapea: "O sela masani masani o loo i ai le tele o auala e mafai ona iloa ai le eseesega. I le taimi o le suiga i le kanesa "Carcinogens fa'aosofia se suiga i se tasi pe sili atu o galuega fa'apitoa a le sela. Ae, "O sela ua mafatia i ia suiga fa'aleaganu'u atonu e mana'omia ai le fa'aopoopoina o le leiloa o mea fa'aoga a'o le'i avea ma neoplasms tuto'atasi" (itulau 17).

E le maua mai le kanesa mai sela ua atoatoa ona atia'e ma fa'apitoa. "O le fuamoa ma le sperm o sela e matua eseese lava e le avea ma mea leaga ma mafua ai le kanesa e aofia ai le sperm po o le fuamoa sela e faateleina e aunoa ma le taofiofia masani ma osofa'ia teritori e patino i sela masani, amio lelei" (itulau 333).

O galuega autu a sela o le kanesa o le tulituliloaina lea o ni mea e maua ai le nitrogen, e 'ai ai polotini a manu, e aveese ai amino acids, e tuufaatasia ai polotini e le masani ai ma faia ai isi faiga eseese o le natura faapena. Ua va'aia le kanesa "e pei o se 'mailei nitrogen' e aveese ai amino acids mai le vaitaele o le tino e aunoa ma le fa'atagaina o se toe fo'i mai ai" (itulau 39). I lalo ifo o lo'o ta'ua ai (ibid.): "O le metabolism o le nitrogen o sela leaga e foliga mai o lo'o fa'atinoina e ala i le aveina mai sela lelei, tautuaina le tino, mea e matua mana'omia e i latou." Semanu e faigofie ona fo'ia le fa'alavelave pe ana suia upu "matua mana'omia lava" i le upu "LE'A'OA'OGA MA LE FA'AMATALA". Christensen ma Henderson (1952) na manatu i le maualuga o le amino acid

Machine Translated by Google

fa'aputuina e sela o le kanesa "o se mea taua i le tuputupu a'e ma le fa'ateleina o le sela neoplastic i se manu fa'ama'imau" (ibid.). I la latou vaai ua faamaimauina le manu ona o le leai o ni meaai masani, ae mai le le lava o le aofaiga o amino acids.

O sela o le kanesa o lo'o fa'aauauina fa'apolotini. Na tusia e Cowdry (itulau. 152): "Malignancy e masani ona manatu e fesootai ma se faaletonu o le tuufaatasia o porotini ma le mafai ona fausia o polotini e le masani ai. o mea o lo'o i totonu o asi masani e le o ola e fa'apaleniina i se malepe tutusa." I se isi nofoaga na ia ta'ua ai Caspersson (1950): "I le va o le sela tumo ma'i ma le sela masani o lo'o tuputupu a'e e foliga mai o lo'o i ai se eseesega taua e tusa ai ma le atina'eina o le faiga mo le fa'avaeina o porotini. lea e masani ona fa'atapulaaina ai le gaioiga o le faiga o le polotini, ua sili atu pe itiiti fo'i le fa'agata, galue, e o'o atu ai i suiga fa'apitoa i le ata cytochemical" (itulau 10-102). E i ai se mana'oga e fa'amamafa atu o polotini o lo'o fesiligia e le o polotini e maua mai vine po'o apu, ae o mea e kuka pe tao i le umukuka ma teena e sela masani?

O isi su'esu'ega fa'asaienisi ua fa'aalia ai o le aofa'i o O ga'o i sela o le kanesa e sili atu i le masani, ae o le ga'o o vitamini ma minerale, i le isi itu, e i lalo ifo o le masani.

Ua tautino mai e Cowdry e faapea "O sela, leaga ma isi mea, e toetoe lava a le mafai ona mafaufauina o ni tagata laiti lavelave. Atonu e tofu le tasi ma le 10,000 o mea eseese o le biochemical constituents, e amata mai i ions inorganic i protein sili ona lavelave ma nucleoproteins, lea e fegalegaleai tuusao pe leai foi le tasi ma le isi. ..o le paleni o gaioiga i totonu o se sela ola, o le fa'aaliga lautele lea o le ola o le sela, e tatau ona avea o se galuega i so'o se taimi o fegalegaleaiga kinetic faigata tele i le va o nei mea. e mana'omia ona fa'amatala i ni fa'aupuga kinetic le tele o so'otaga o lo'o aofia ai.

Machine Translated by Google

ni nai fesuiaiga i le taimi, e mafai ona tatou maua ae o se vaaiga faatapulaaina o le tulaga faigata atoa. O faiga fa'a-matematika o lo'o feagai ma le 4 po'o le 5 vaega o faiga o lo'o tu'uina mai ai le tele o faigata, ae le gata i lea o lo'o feagai ma le faitau afe o fesuiaiga" (pp. 151-152). Peita'i, e ui i le lē lava o lo latou iloa, ae latou te lē amana'iaina le natura na fausia ai na sela lavelave ma uuna'ia ai tagata e talitonu faapea e ala i a latou lava faai'uga sa'o e mafai ona latou iloa ai le tulaga sa'o ma le aofa'i o mana'oga o na sela. sela e faatatau i polotini, ga'o, ga'o, vaitamini, minerale, ma isi mea faapena.

E oo lava i le tulaga muamua o le inoino i le poto o le inisinia sili e ala i le le taliaina o mea ua ia faauuina, ona fau lea o mea eseese i totonu o latou falegaosimea ma ofoina mai ia i tatou. Tuu atu i le tagata faitau e filifili mo ia lava pe o a latou amioga e ata pe faanoanoa.

E tele fa'amaoniga ua aoina mai e saienitisi su'esu'e e fa'aalia ai o le fa'atauva'a po'o le fa'atapula'aina o mea'ai e puipuia, po'o le fa'atapula'aina, le a'afia ma le tupu a'e o le kanesa. I le taimi o le Taua Muamua a le Lalolagi i lalo o le mamafa o le faasoasoaina o meaai i lena taimi i Tenimaka, Rusia, Siamani ma Austria na maliliu i le kanesa na itiiti ifo nai lo ina ua uma ona soloia le faasoasoaina i le faaiuga o le taua. I le manatu o Hindhede (1925) o le soona fafagaina na fesoasoani i lenei fa'aopoopoga mulimuli ane i le a'afiaga o le oti.

Na ta'ua e Cowdry ni fa'ata'ita'iga mai su'esu'ega na faia i manu: "O le fa'atagaga na tu'uina atu ia Moreschi (1909) e McCay (1947) mo le fa'alauteleina o galuega a tagata su'esu'e muamua a Peretania o lo'o taumafai e fa'aalia o le taofiofia o mea'ai e taofia, pe fa'agesegese ai, le tuputupu a'e o tuma i manu. O le Sarcomas na fa'atupuina e Moreschi i isumu na fa'atatau i le aofa'i o mea'ai na tu'uina atu. O isumu i mea'ai fa'atapula'aina na ola umi ma toe fa'atupuina le tuma i totonu na sili atu ona faigata nai lo isumu fafaga atoatoa.

"O McCay ma ana paaga na faia ni su'esu'ega mata'ina fa'aletonu isumu e ala i le fa'aitiitia o le malosi o mea'ai i le mea e talafeagai mo le tausiga, ae le lava mo le tuputupu a'e. E tasi le vaega sa faapea ona faia

Machine Translated by Google

talavou mo le sili atu i le 700 aso ma le isi e sili atu i le 900 aso e aunoa ma le fa‘atagaina e tupu a‘e i le matua, e ui i le mea moni o le umi o le umi o lenei ituaiga iole i lalo o tulaga masani e tusa ma le 600 aso. A lava le kalori e maua ai le iole tuai e matutua ma e mafai ona ola i le aofa‘i o le 1,400 po‘o le sili atu aso - e sili atu i le faaluaina o latou olaga masani" (pp. 394-395). Toe fai mai, e tusa ai ma McCay, Sperling and Barnes (1943) "atina‘e o tuma e faatauvaa i isumu ua tuai ona tutupu seia oo ina ua faatagaina e matua matutua” (itulau 396). Oka ni taunuuga matagofie e le maua pe ana fafaga na iole i se taumafa faasaina e na o meaai mata.

O isi su‘esu‘ega na fa‘aalia ai e 150 mataupu o le tuma na atia‘e i le 198 iole na fafagaina i mea‘ai "masani", nai lo na‘o le 38 tuma i totonu o le 200 iole tuai - o manu e le maua se vaega o mea‘ai masani. mea'ai lea e fa'asalalauina ai le fasia sauāma fa'apu'upu'u ai le umi o le olaga i le tele o taimi?

O taumafaiga sa faia i taimi eseese e fa'amalamalama ai le sootaga i le va o le mamafa o le tino ma le maliu o le kanesa e ala i le fa'asino i fuainumera o inisiua ola. I le 1913, na tagofia ai e se komiti soofaatasi a le Association of Life Insurance Medical Directors ma le Actuarial Society of America le 774,672 policy na faatauina e alii e 20-62 tausaga. Ona iloa ai lea o alii e fai inisiua i le 30-44 tausaga le matutua o le numera o maliu mai le kanesa e sili atu i le 37, mo i latou e 32 mamafa ma mo lalo ifo o le 24, fuafua i le 100,000. Mo le vaega matutua e 45 tausaga ma luga atu, o le

fua faatatau tutusa e 156, 144 ma 120, faasologa.
E tusa ai ma fa‘amaumauga a le Union Central Life Insurance Company, su‘esu‘eina i le 1932, o lo‘o taua i lalo le numera o tagata maliliu i le kanesa, e amata mai i le 25 pasene pe sili atu le mamafa, i le 50 pasene le mamafa: 143, 138, 121, 111, 114 ma le 95, le ata o le 111 e faasino i le mamafa "masani". Talu ai nei lava, e tusa ai ma le Statistical Bulletin of the Metropolitan Life Insurance Company (1951), o le oti o alii mamafa tele mai ma‘i cardiovascular-renal.

Machine Translated by Google

ua toe afa i le tulaga masani ma o le mai suka e tusa ma le fa taimi i le tulaga masani. O mea lelei ia e tuuina mai e le tagata pepelo i tagata.

I le va o le 1900 ma le 1950 o le si'itia o fuainumera o tagata maliliu mo fa'ama'i cardiovascular ma kanesa i le Iunaite Setete o Amerika e fa'apea. I totonu o le 50 tausaga o le numera o tagata maliliu mo le kanesa ua si'itia mai le 64 i le 139.6 i le 100,000 faitau aofa'i, ae o fa'ama'i fatu fatu na siitia mai le 244 i le 478.1. I le aotelega, i le 1950 mai le 803.9 maliu i le 100,000 faitau aofa'i mai mafua'aga autu e sefulu, fa'ama'i fatu fatu ma le kanesa e 617.7. Ae e sili atu ona taua o fuainumera aupito lata mai o loo maua, e faasino i le tausaga 1964. O le numera o maliu mo le kanesa ua oo atu nei i le 151.3, ae o le gasegase o le fatu fatu ua siitia i le 508.6, ua maua ai se fuainumera tuufaatasi e 659.9 mai le aofaiga atoa o le 939.7 mai tagata uma. mafuaaga. O taunuuga ofoofogia ia o le "agai i luma" o vailaau faafomai; o le taunuuga faateia o le anoanoai o fomai, falemai ma fualaau faasaina; o oloa le maalofia o le "fa'amamaina ma le fa'amamaina" o mea'ai. E mafai e se tasi ona mafaufau lelei i le tulaga o mataupu pe a fai o le "agai i luma" o lo'o iai nei mo le isi 50 tausaga.

E tusa ai ma fa'amaumauga aloa'ia a le Iunaite Setete o Amerika mo le 1964, e na'o le 1.4 pasene o le aofa'i o le aofa'i o maliu na mafua mai i "Fa'a'ailoga, matua ma le le fa'amalamalamaina o tulaga". I lenei vaega o le senility ua na o se taumatematega, ioe, aua oi latou e taumafaina meaai kuka e leai se tasi e oo i le matua. Ae i lalo o tulaga malamalama moni! se'i vagana ai faalavelave ma faalavelave, o le a feoti uma tagata i le matua.

I manu fe'ai i si'osi'omaga fa'anatura e le o iloa le tupu mai o le kanesa. Ina ua uma ona tuuina atu manuki faatagataotauaina i meaai leaga mo se taimi umi, peitai, ua mafai ona matauina se tasi pe lua tuma e foliga mai o le kanesa. "Na o le pau lava le vaega tele o meaola o lo'o iai fa'amaoniga o le tupu mai o le kanesa i nisi taimi e le o iai atoa, o lo'o nofo i le loloto o le sami," o le tala lea a Cowdry (itulau. 196). E mafua ona ua leai ni lima faataumaoi o tagata

Machine Translated by Google

na oo atu ia i latou. O lo latou puipuiga e sili atu ona mata‘ina pe a va‘ai i le mea moni e sili atu le tele o lo latou lalolagi nai lo tatou, i le eria ma le faitau aofa‘i.

E pei ona matou fai atu, i le taimi o a latou su‘esu‘ega, o saienitisi e fa‘afeiloa‘i ma mafua‘aga autu o le kanesa, latou te va‘ava‘ai i ai ma fa‘amaonia i latou, ae latou te pasia i latou ma le le fiafia atoatoa, e pei o la latou sailiga o se isi mea. "O le manatu e faapea o nisi vaega o mea‘ai o lo‘o fa‘aaogaina i le tele, po‘o lo latou toesea e ono mafua ai le kanesa i le tagata, o lo‘o maua le eleele mai se isi punaoa.

O suiga fa'ata'ita'i i mea'ai a manu e mafai ona faia uma ai eseesega i le i ai po o le leai o se kanesa” (itulau 220).

Latou te iloa tonu lava aafiaga o mea'ai faanatura.
O le Cowdry e matua manino lava i lenei tulaga: "Mulimuli ane o le mea moni ua amata ona aliali mai e itiiti le fa‘alavelave i le tuputupu a‘e o le tuma i nisi o manu pe a fafagaina i latou i mea‘ai masani nai lo le fafagaina o mea‘ai mama. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) na matauina e itiiti lava hepatomas mama na atia‘e i tama‘i isumu DBA i luga o se taumafataga a le Purina Laboratory Chow e masani ona faia i mea‘ai fa‘alenatura nai lo isi i luga o se taumafataga e aofia ai vaega semi-mama, aemaise lava, casein, cornstarch, vaega hydrogenated cottonseed oil, synthetic vitamins ma a. fa'afefiloi masima E le gata i lea, o mea'ai fa'amama fa'amama e tu'uina atu i isumu tane C3H e fa'aleleia ai le atina'eina o le hepatomas mama.O le eseesega i le tuputupu a'e o le tuma e fa'amaopoopoina ma le va'aia o eseesega i le fa'aaogaina o le caloric, i le mamafa o le tino, po'o le vaega o porotini, ga'o, vitamini ma minerale i mea'ai. E fa'aeteete le au tusitala e fa'ailoa atu e le tatau i se tasi ona manatu e ese le tali mai o isi ituaiga tuma "(pp. 403-404).

"Na maua e Engel ma Copeland (1952) o le susu o AES ma Sprague Dawley rats na fafagaina mea‘ai fa‘ale-natura (mea‘ai fa‘atau) na fa‘apupulaina ai ni ma‘i mama mammary na a‘afia e le carcinogen, 2- acetylaminoflurene, nai lo na mea‘ai semipurified fafaga. Na tele le eseesega "(itulau 404).).

Machine Translated by Google

E le masalomia le matauina e le tagata faitau po o le a le ituaiga mea'ai latou te avatu i isumu fa'ata'ita'i: mea e sili ona fa'amamāna e pei o le casein, starch, suau'u fatu, vitamini gaosia ma masima. O le fa'afefiloi o nei vaila'au ua fa'auiga sese o le "mea'ai masani" e saienitisi su'esu'e. Latou te aoina mai le 100 pasene o isumu e leai se kanesa mai le fanua ma faafalepuipui i latou i totonu o fale puipui, togafitia tagata matitiva e pei o tamaiti "maaleale", fa'atasi ma le tasi ma le isi, fafaga i latou i "mea'ai masani" ma a mae'a ni nai augatupulaga liliu i latou i le mea. latou te ta'ua o "ma'i fatu fa E tusa ai ma i latou, o na "inbred strain of isumu" o lo'o i ai i se tulaga fa'apitoa fa'ama'i, lea e o'o atu i le 80 pasene o nisi fa'ama'i e a'afia i "tu'ufua" tuma o "mafuaaga le iloa". O i latou uma e 'ai vela o lo'o i ai i se tulaga fa'atusa fa'aletonu.

Se'i o tatou vaai nei pe mafai e saienitisi ona tusi se tusi aogā fa'ai'uga mai fa'amaoniga mata'ina i luga. O le tali e leaga i le leaga. O le mea moni, o Cowdry o lo'o i ai i le tiga tele e teena fa'amatalaga sili ona taua, ina ne'i fa'avalevalea se tasi o ana au faitau e mafaufau e lafoai se tasi po'o isi ituaiga o mea'ai ma meainu e le mafaitaulia, lea e masani ona ta'ua o mea e fetaui ma tagata. O le mea lea na ia fai mai ai: "E mana'omia le fa'aeteete i le faitau i le gaosiga o fa'amatalaga o le kanesa o le tagata i luga o manu aemaise lava i le fa'atatau i mea'ai. O le tagata, se'i vagana ai i le tulaga latalata i le matelaina, o se tagata 'ai e masani i le taumafaina o le tele o mea'ai eseese. fa'apotopotoina mai le tele o itu o le lalolagi, a'o manu e fetuutuuna'i i mea'ai tutusa ma faigofie e tupuga mai i le lotoifale" (itulau 220). Tuu atu i le tagata faitau e faamasino mo i latou lava pe o le a le tele o le sese o le tusitala.

"O le tu'uina atu fa'apitoa fa'apitoa fa'ama'i fa'ama'i pipisi i le kanesa i nei fa'ama'i, fa'afefeteina ma puipuia, vavalalata vavalalata o isumu, e fa'apefea la ona maua moni mai ia kanesa?" o le fesili lea ia Cowdry (itulau 350), e aunoa ma le mauaina o se tali i le fesili.

"O le amana'iaina o le malosi o le totoga fa'apitoa fa'apitoa fa'apitoa i nisi o ituaiga o isumu e fa'amaonia ai lo tatou le malamalama i le natura o le carcinogens lea e faigofie ona maua ai sela.

Machine Translated by Google

potu ma a latou mea'ai e matua'i tumau. E le'o fa'aalia i so'o se mea fa'aletino po'o vaila'au po'o meaola fa'aletino" (pp. 349-
350). Ua moeiini ma le loto i ai e Cowdry ona mata i le mea moni e faapea o le tino faaletino, vailaau ma meaola oona o tulaga tonu ia na ia faia mo na isumu matitiva. O nei mea e aofia ai le fa'aumatia o latou siosiomaga masani ma mea'ai, tu'uesea ma tapuni i latou i totonu o pa, fa'afefe, fa'afefe ma puipuia i latou, fa'atupuina i latou fa'apitoa, tausia i latou e aunoa ma le fa'alavelave i totonu o potu malulu ma fafaga i latou i le casein, cornstarch, cottonseed oil, vitamini gaosia ma masima.

I se isi nofoaga, ua aumaia e Cowdry ni laulau se lua o fa'amatalaga fa'ata'ita'iga e fa'aalia ai suiga i le atina'eina o le kanesa e ala i suiga i (a) mea'ai porotini ma amino acids taua ma (b) mea'ai B vitamini. Ona ia faia lea o fa'amatalaga nei: "Vitamini ma amino acids taua e mafai ona suia le gaosiga o le kanesa ... E faigata le fa'amatalaina o nei mea ma isi su'esu'ega. E le tatau ona manatu o le mea'ai faapitoa i le le atoatoa po'o le sili atu e galue sa'o i luga o le tino o lo'o i ai. e tupu le suiga fou" (itulau 401). E manino lava o le teenaina o fa'amatalaga avanoa.
E tutusa ma le fai atu o le fa'amalieina po'o le le fa'amalieina o galuega a se falegaosimea e le tatau ona i ai so'o se feso'ota'iga ma le ogatasi po'o le le mautonu o mea mata'ina e tu'uina atu i ai.

"O le a matua vave lava le faia o ni mea'ai e puipuia ai le kanesa mo le tagata i nei mea na maua, e pei ona sa'o ai le lapata'iga a Greenstein (1947)," o le tusi lea a Cowdry ona faaopoopo mai lea: "O le mea e tasi e umi atu le umi o le olaga o le tagata nai lo o nei mea. manu fa'ata'ita'i o lo'o usita'i i se taumafa fa'apea o le a le mafai ona fa'atinoina i le tele o tausaga, e o'o atu i nisi tulaga i le toeitiiti atoa le kuata o le seneturi, o vaitaimi o le taofiofia i le kanesa" (itulau 401).

Ae ui i lea, "O le umi o le fafagaina o manu e mautinoa lava e fa'aitiitia ai le a'afia o le tele o ituaiga o tuma fa'afuase'i" (itulau 429).

"O fa'amatalaga o lo'o maua e feso'ota'i ma le fa'atupuina o tuma ae le o lo latou fua faatatau o le tuputupu ae ina ua latou amata. O nai faataitaiga i totonu

Machine Translated by Google

o le tuputupu a‘e e fa‘aleleia e mea‘ai e le lava ni fa‘amaoniga e fa‘avaeina ai so‘o se togafitiga i le tulaga o lo‘o i ai nei ua tatou iloa" (itulau 402). na'o le fa'afitauli o le sailia o ni togafiti fa'afoma'i mo le fa'amaloloina o le kanesa ma e le o le fa'asa'oina o a tatou masaniga o mea'ai, ae ala i le faitalia o se fualaau fa'atauva'a po'o isi.

E manaia le iloa po'o afea ma po'o fea o le a iu ai ina iloa e saienitisi le mafuaaga moni o le kanesa. E o'o mai i le taimi nei ua latou mauaina pe tusa ma le 400 "su'i o le tino", lea na fai mai ai Cowdry: "Masalo e itiiti ifo ma le tasi le pasene o kanesa o lo'o feagai ma foma'i, o le tino o le tino, po'o le tu'ufa'atasiga o le tino, e mafai ona iloa" (itulau 390). E tetee atu i lenei mea ua uma ona tatou vaai i le auala na siitia ai e "mea masani" (e le masani ai) le tuma i le 80 mai le 100 o isumu e leai se kanesa i se tasi tulaga ma le 150 mai le 198 i se isi tulaga. o lona fua faatatau na matua taofia ai le tele o le kanesa i atunuu uma ma o lona suitulaga i meaai masani na matele ina taofia atoa ai le tuputupu a'e o le kanesa. o lona taimi i su'esu'ega le aoga o isi mea uma. Nai lo o lea, na te le'i sauni e tu'u na'o le mafua'aga o le kanesa, le lelei o mea'ai, ma isi ana mea fa'aletagata.

I le le mautonu pea i amioga a sela leaga, na ia tusia ai (itulau 43):

"E toetoe lava a leai se tala o se Aristotle, po‘o se Darwin, pe afai o ia sa i ai ma i tatou i aso nei, atonu e mafai ona tu‘ufa‘atasia mea moni uma e pei ona tatou iloa e uiga i sela o le kanesa ma tu‘uina atu se fa‘amatalaga o latou amioga leaga. Masalo i tausaga a sau o le a faia lea ma o le a tatou mafaufau ai pe aisea na tatou tumau ai pea tauaso mo se taimi umi. I le taimi nei, tatou te taofia le alualu i luma o le a‘oa‘oina i lea mea ma lea mea." Ae ou te fa‘ailoa atu e le mana‘omia se Aristotle iinei, po‘o se Darwin. galo ai lona i ai mo sina taimi, e taulai atu ai ona mata i le

Machine Translated by Google

fetu, o le la, o le masina, o laau ma fugalaau, e faatofu ai faalemafaufau i a latou mealilo ma iloa ai ma le sa'o sa'o o le taamilosaga o le lalolagi atoa. E mafai ea e se saienitisi ona faaumatia lena lalolagi ma fausia lona lava lalolagi e suitulaga ai? Ua fa'aumatia e saienitisi lena ola, lena lalolagi fe'avea'i ma o lo'o i ai nei le tagata i se lalolagi o lo latou lava fausiaina, ma a latou falaoa, a latou amino acids, a latou vaitamini fa'apitoa ma a latou masima gaosia. E manaia le iloa pe a uma ona faitau nei laina, o le a tuu pea e saienitisi lo latou lava malamalama i luga atu o le poto o le natura o le lalolagi.

Fa'aopoopo i luga o le Cowdry o lo'o ta'ua ai le tele o tulaga o le mou fa'afuase'i o tuma ma'i ma mulimuli ane faia ai fa'ai'uga nei (itulau 545):

“1. O nisi o ma'i kanesa laiti tele e aliali mai i le tele numera i le fatafata, prostate ma le matua. O le tele o nei mea e le tupu a'e, tumau natia mo le tele o tausaga pe toe fa'afuase'i fo'i.

"2. O suiga, e masani lava mo sina taimi, i le lapopoa o kanesa ua atia‘e lelei e le o se mea e masani ona va‘aia.

"3. O suiga e le'i fa'amatalaina i le ituaiga tuma ma'i e tupu i nisi taimi e aunoa ma se mafua'aga manino.

"4. E tele fa'ata'ita'iga i fa'amaumauga o le mou atu o neuroblastomas i tamaiti. I nisi o ia mea e fa'amaopoopoina ma le fa'asolosolo fa'aeseesega o sela fa'ama'i mo mafua'aga e le o iloa.

"5. O nai fa'amaoniga fa'amaonia o le toe fa'afo'i atoa o kanesa ua fa'amatalaina e le mafai ona fa'atatau i togafitiga na tu'uina atu. E mautinoa lava, o nisi ituaiga o sela mata‘utia e seasea ona tupu e pulea e masini o le tino."

O le a le mafua‘aga o le toe fa‘afo‘i fa‘afuase‘i o tuma, pe a le o se suiga fa‘afuase‘i ma le le iloa i le masani o mea‘ai a le tagata ma‘i? E na o le tasi lava le auala e mafai ai mo le manuia

Machine Translated by Google

togafitiga o le kanesa. E tatau ona ave'esea muamua le tuma mai mea'ai ua leaga, ona matua'i matelaina ai lea ma fasiotia e ala i le fa'aitiitia o mea'ai fa'alenatura i le fa'aitiitia. I le tulaga e mana‘omia, o sela masani, e mafai foi ona teuina i se tulaga o le matelaina mo se vaitaimi patino. A mae'a le mou atu o le tuma e faigofie ona toe fa'afoisia i lo latou malosi muamua.

Le Leipa ma Tupe Fa'aalu i le Sauniaina o Mea'ai Kuka E E leai se mea ae na'o le Fa'ata'oto

E pei ona tatou vaai i ai, o le tagata moni e ola na o ia i mea‘ai mata. O mea'ai vela uma ma meainu o lo'o fa'aaogaina i le lalolagi ua leiloa. O tupe e faaalu ia i latou ua faamaimaua fua. I le vaaiga muamua atonu e le talitonuina lenei faamatalaga, ae o le upumoni faigofie, o le faamaoniga lea na ou maua mai i lou lava aafiaga patino.

I le amataga, sa matou manatu e tatau ona tatou faateleina le taumafa o mea'ai mata i le fua tutusa e pei ona tatou faaitiitia le taumafaina o meaai vela, ae na vave ona tatou iloa ua tatou sese. E ui lava i le taimi muamua sa i ai se mana‘oga tele mo mea‘ai fa‘anatura ina ia mafai ai ona toe fa‘afo‘isia le gau faifaipea na mafatia ai le tino ma toe fa‘aleleia totoga e ala i le fa‘amalosia i latou i mea‘ai fou o sela galue, mulimuli ane na fa‘aitiitia le mana‘oga.

Na ma te‘i fo‘i, i le itiiti o mea‘ai na taumafaina e le ma tama teine o Anahit. O lona tina, faatasi ai ma lona fefe i le le lava o meaai, sa masani ona faamalosia o ia e ai, ae sa musu lava le tamaitiiti e fai. Na faasolosolo malie lava, na manino mai ia te a‘u o fualaau aina ma cereals i le tulaga mata‘utia o ni mea‘ai sili ona maualuga ma, o le mea lea, o se vaega itiiti lava e faamalieina atoatoa ai mana‘oga o tatou tino. O le mafuaaga lena e le tatau ai ona faamalosia se tamaititi e 'ai mata e sili atu nai lo le mea e mana‘o ai. E le o se tala fagogo pe a tatou faalogo i se tagata e ola mo masina i le faaiuga i se tafaoga faamasani po o se walnut i le as E mafai e tagata 'ai kuka ona fa'afiafiaina i latou i luga o ipu ipu o mea'ai vela, aua e leai ni mea'ai i le uiga atoa o le upu.

Machine Translated by Google

O manu fe'ai i lo latou taimi e 'aina le tele o mutia, aua o le tele lava o le mutia e fausia i vao; o meaʻai moni o loʻo i totonu o loʻo i totonu o se tulaga taʻapeʻape ma i se aofaiga itiiti lava.

O na manu e sasaa o latou manava i le tele o sausau i le tele o taimi i le aso, ae o le tagata e masani ona 'ai mata e manaʻomia le na o le tasi le gaioiga i le aso. O le tele o le pala, o le i ai o toega o fualaau 'aina e le'i fa'afefeteina i totonu o le fe'ai ma le mana'o e alu i le fe'ai e sili atu ma le fa'atasi i le aso, o fa'ailoga ia o le soona 'ai, lea e tatau ona 'alofia e le tagata 'ai mata. O le aofa'i o fuala'au 'aina e masani ona ou 'ai e le sili atu nai lo le aofa'i o fuala'au 'aina e 'ai e so'o se tagata e fiafia i fualaau 'aina. I lenei mea ou te faʻaopoopoina se ipu salati sana i le aso, lea e faʻapipiʻi ai le va o meaʻai o loʻo i ai i tagata vela uma, ona o le le lava o meaʻai masani. I lenei pasese faigofie e leai se avanoa, ioe, mo meaʻai leaga uma na ou ave muamua.

O le āse vaaiga pe a faafuaseʻi ona malamalama le lalolagi atoa ma faaaogātulafono masani o meaʻai? E tusa lava pe tumau le gaosiga o fualaau aina i le tulaga o loʻo i ai nei, pe a uma ona tuʻuina atu i tagata taʻitoʻatasi se ipu fualaau faisua poʻo sana salati i le aso ma faʻamalieina ai le manaʻoga o le lalolagi atoa i le atoatoa, o le a tumau pea le faʻaogaina o meaʻai uma a manu, suka, lauti, kofe, koko, ava malosi ma meainu e le o se ava malosi, tapaa, margarine, faʻapea foʻi ma le tele o fatu ma cereals o loʻo faʻaaogaina i aso nei.

Sei o tatou vaai nei po o le a le mea e tupu, pe a uma, i nei meaai leaga uma o lo'o fa'aumatia i le lalolagi i le taimi nei. O le mea moni, e tolu auala e lafoai ai.

1. Ona o le le atoatoa o sela faʻapitoa, o le
e tatau i le tagata moni ona faʻafeiloaʻi le i ai o se numera patino o sela parasitic na faia mai meaʻai vela, ina ia mafai ai ona faʻatumauina le vaega aupito maualalo o ona totoga ma faiga.

2. O se aofaiga tele o mea'ai leaga e 'aina e le tagata pepelo.

Machine Translated by Google

3. Tusa lava pe o le tagata e aofia ai na o le tasi le tino pe o ia o se tuufaatasiga o ni tino se lua (e pei ona faaalia i lona tino manifinifi po o stoutness), o le tele o vaega o meaai, lea e faailoa atu i totonu o le tino e ala i vaisu ma lea e sili atu nai lo le malosi o le fa'aogaina o sela, na'o le mu ma tu'u ai le tino i auala eseese. O le aofa'i o mea'ai e fa'amaimauina e aofia ai se vaega tele o le aofa'i o mea'ai.

O le itu e sili ona faanoanoa ai o le fesili o le mea moni e faapea o sela faapitoa e faaalu le tele o le malosi latou te maua mai mea'ai faanatura e talepe ai i lalo mea'ai a le tagata pepelo, e mitiia ai i totonu o le toto, ina ia mautinoa ai le sologa lelei o galuega. o totoga fe'ai ma tutuli ese mai le tino aafiaga leaga o mea'ai vela. Mo se fa'ata'ita'iga, o le galue e le aunoa i le aso atoa, o sela ga'o e mafai ona maua sina malologa; nai lo lena, e tatau ona latou togi i luga o le moega se'ia o'o i le vaveao ina ia aveese mai le tino o kalori fa'aopoopo na fa'afeiloa'i ma le matape'ape'a i le tino e le tagata pepelo.

I le taimi ua tuana'i, sa tu'uina atu a'u i le 'ai tele ma vaisu aano o manu i se tulaga tulaga ese. O le i'uga, na ou mafatia i le le mautonu i lo'u olaga atoa. Ou te le manatua se taimi na ou moe ai a o lei oo i le vaeluaga o le po, pe na alapo foi e vaai i le oso a'e o le la. Sa masani ona ou mataala se'ia oo i le tolu po o le fāi le taeao ma ala i le valu pe iva ma le mamafa o le ulu. O le mea e lelei ai, ina ua uma ona fa'aaogaina le 'ai mata, na mou atu atoa lo'u le mautonu, ae afai ou te taumafai e 'ai se taumafataga tele i le afiafi, e tatau ona ou nofo mataala seia tafa ata. Talu mai le 2 o ona tausaga, e le'i ala lava Anahit i le po.

O vaitamini ma masima o lo'o maua i mea'ai kuka e pepelo, mate, le paleni ma afaina. O mea'ai vela ua na'o mea fau fale malepe ma fafie sese; O sela lē aogāe faia mai i ia mea faufale o se avega e lē mana'omia i sela masani. O le vevela e maua mai i ia suau'u e sili atu ma leaga, a'o le malosi e maua mai ai (motive energy) e sili atu ma leai se aoga. O lenei malosi e fa'aosoina ai ma le leai o se fa'amoemoega afi o le falegaosimea i fafo atu o itula faigaluega; e faamalosia ai le fatu e galue faalua i lona saoasaoa masani; lea

Machine Translated by Google

fa'alavelaveina le vaega o totoe o lo'o mana'omia tele e masini taua o le falegaosimea atoa, fa'avaivai ai ma fa'alavalava fua. O le le mautonu o se tasi lea o fa'ata'ita'iga o ona a'afiaga leaga.

O le a le mea e tupu pe a fa'atupu e foma'i fa'aletonu ni auala e fa'aitiitia ai le puta? Latou te fuafuaina le fa'atapula'aina o mea'ai i aso ta'itasi, o se taunuuga o la latou lisi o mea'ai fa'asaina e aofia ai mea taua ma sili ona lelei o mea'ai e pei o walnuts, almonds, vine, aso, mati, fa'i. I se isi faaupuga, latou te fa'aitiitia le mamafa o le tagata o lo'o togafitia i le tau o le pa'u ma fa'avaivaia atili ai, ma fa'aleagaina ai lona soifua maloloina. I ia tulaga, e ala i le faaitiitia o mea'ai ua faaleagaina, ua leiloa ai e le tagata pepelo na o ni nai mea'ai tele, ae o le faatapulaaina o mea'ai masani ua le maua ai e sela masani ni mea'ai e sili ona mana'omia. Ona sosoo ai lea ma le tumau o le tagata pepelo i lona tulaga, a o le tagata moni e sili atu ona pa'u.

Matou te feiloai ma se fa'ata'ita'iga sili ona malie o le aafiaga o le fa'atapula'aina mea'ai i le taimi o su'esu'ega o le kanesa. I le talanoaina o lenei fesili o loo ta'ua e Cowdry: "E manino lava o le faaitiitia o le kanesa o le susu, e mafua mai i le taofiofia o mea'ai, e feso'ota'i ma le fa'aitiitia o gaioiga o le ovarian i isumu" (op. cit. p. 398). O le āse isi mea tatou te manana'o ai? O lea ua maua ai le mafuaaga o le kanesa o le susu. O lo'o tumau pea mo foma'i le tu'uina atoa o le gaioiga o le ovarian i tama'ita'i ina ia mafai ona lavea'iina atoa i latou mai le kanesa o le mammary glands.

Ae e mautinoa lava o lo'o i ai se fa'amatalaga faigofie o le mea moni e tupu. Ole THOUGHTLESS LIMITATION ole taumafa ole kalori e lua ona a'afiaga i le tino. I le tasi itu, o le fa'atapula'aina o mea'ai fa'aleagaina e taofia ai le fausiaina o le kanesa, ae, i le isi itu, o le fa'aitiitia o mea'ai fa'alenatura e fa'alavelave ai le gaioiga masani a ovaries.

Ua tumu le faasaienisi faafoma'i i na feteena'iga mata'utia. Pe a o nisi fa'ama'i e tosoina atu ia te ia lava galu leaga o mea'ai e le masani ai, e maua e le tino o le tagata ma'i le puipuiga mai isi fa'ama'i. Mo se fa'ata'ita'iga, o tagata e maua i le ma'isuka,

Machine Translated by Google

arteriosclerosis ma nisi fa'ama'i fa'ama'i e fa'aitiitia i le kanesa. Ua faia fo'i fa'ata'ita'iga fa'avalevalea e fa'ato'ilalo ai tagata i a'afiaga o siama eseese mo le puipuia o le kanesa.
O le mea lava lea e tasi e tupu i se fua la'ititi i taimi o tui, pe a fa'aosoina fa'ama'i vaivai e puipuia ai tamaiti mai ni osofa'iga ogaoga mulimuli ane. O le taimi lava e filifili ai tane e puipuia le soifua maloloina o a latou fanau e ala i tulafono faanatura, o na faiga e le masani ai o le a le mana‘omia, o tamaiti mama o le a sa‘oloto mai tui mata‘utia ma tui o le a pasi atu i le talafaasolopito.

O fa‘ata‘ita‘iga ua fa‘aalia ai o le taimi lava na valaauina ai le tagata pepelo o lo'o i ai, e le mafai e fa'atapula'a mea'ai ona siaki lona atina'e. E oo lava i le 10-15 pasene le pa'u o mea'ai ua lava lea e ola ai. E tatau i le tagata mafaufau ona faaeteete i le tuuina atu o lena sau'ai i se fatu e tasi o mea taumafa. Ua uma ona ou mama atoatoa sooga o o'u vae mai le gouty concretions uma, ae afai e i ai se taimi ou te maua ai se avanoa e ai aano o manu, i ni nai itula mulimuli ane, o le sasa o le samala e ta'u mai ai ia te au o le uric acid ua ofi i sooga o o'u tamatamai vae matua. E masani ona ou faia nei su‘ega i le amataga o a‘u su‘esu‘ega ile 'ai mata.
E manino lava, o nofoaga e fa'amama ai le uric acid o lo'o gaogao pea ma o auala e tau atu i ai o lo'o matala tele. O le taimi lava e tu‘uina atu ai se fasi aano o manufasi i totonu o le tino, e liua i le uric acid, ona fa‘anatinati lea e nofo i lona nofoaga atofaina.

O sela o le tagata pepelo e le solomuli faigofie foi. Latou te pepelo i le lamalama, ua afa- oti, ae o loo faatalitali. E le'i o'o atu lava se fasi mea'ai leaga ia i latou ona amata loa lea ona toe ola ma fanafanau.
O le pulea o le mamafa o le tino e tatau ona tu'uina atu atoa i mea'ai masani. O le tagata e fa'ailoa mai o le tele o le slimming e le lelei mo lou soifua maloloina, o lona uiga, ua fautuaina oe e fa'afailele ma fafaga le tele o kilokalama o sela mama'i ma parasitic ina ia mafai ai ona fa'atumauina le putele o lou tino. I le taimi lava e tasi ma le fasiotia o le tagata pepelo, o mea‘ai masani o le a, lemu ae mautinoa, fa‘ateleina le mamafa o le tagata moni i le tulaga masani e mana‘omia e le natura.

Machine Translated by Google

Ina ua uma ona aveese na tele le aoga o aano, o le tagata na ave muamua lona tino i le 40-50 kilokalama o sela mamai ma le mafai ona a‘e i luga i se laa e tasi e aunoa ma se lagolago o le a mafai nei ona tamoe i luga o mauga e aunoa ma se liu lauulu. O se tagata faapena e lē tatau ona popole i le vave ona pa‘u o lona mamafa; na i lo lea, e tatau ona ia fiafia i ai. E lē tatau i le tagata mafaufau ona talia se fatu e tasi o aano lē aogāi lona tino. I se faapuupuuga, e tatau i tagata uma ona iloa mulimuli ane e ala i le tuuina atu o fasi meaai vela taitasi i totonu o lona tino na te fafagaina ai le tagata pepelo, o lona fili le salamo, o lona tagata fasioti tagata; na te tausia fa'ama'i uma e iloa ma fa'ama'i; na te saunia le ala mo lona lava oti.

I le manatu o le tagata vela e tatau ona 'ai lelei ina ia tausia lelei le soifua maloloina. I lana vaai o le manava gaogao o lona uiga o se tino fiaai. Na te le iloa o le tagata ua tumu lona manava o se tagata ma‘i moni lava. Ua faigata i lona manava ona aveese mea'ai e le masani ai i le taimi tatau. Ae i le isi itu, o le manava o le tagata ‘ai mata, e gaogao i taimi uma pe, i so o se tulaga, e mama tele na te le lagonaina le i ai o se mea iina. Ua lagona e ia le tumu o lona manava, auāo i ināe vave alu atu ai le mea‘ai na ia ‘ai. E oo lava i le tele o meaai e le taoto i lona manava mo se taimi umi; e vave ona alu atu i totonu o le manava ma, eliina pe e le'i fa'afefeteina, e alu ese ai ma le tino e aunoa ma le afaina ai o le tino.

O le mea lea, e leai se kasa e gaosia i totonu o le manava o 'ai. Afai e tele naua mea'ai e 'ai, e mafai ona fa'atupuina kasa i totonu o le manava, ae e mafuli atu e alu ese mai le tino i le ala masani. E va'aia e le tagata 'ai mata le eseesega i le va o faiga e lua o mea'ai e sili atu ona manino pe a ia taumafai e fai se 'aiga lelei pe a mae'a ni nai masina fa'amama. O le taimi lena na ia mafaufau ai pe na faapefea ona ia tosoina i se olaga ma‘i ma le pagatia ma manatu i lena ituaiga olaga inosia o se mea masani.

O le Vailaau a le Tagata Kuka o se Atoa Fa'asaienisi Sese

Machine Translated by Google

E pei ona tatou va'aia, o fa'ama'i e mafua mai i le fa'aumatiaina o mea taua o le fale gaosi tagata. O le mea lea, e mafai ona toe fa'aleleia le soifua maloloina pe a toe fa'aleleia le fa'amaoni o na mea. Ae o le a le faavae o le gaoioiga atoa o le faasaienisi faafomai i aso nei? O le a tonu le mea e fai e foma'i? Latou te faia taumafaiga le aoga e toe fa'afo'isia lena amiosa'o e ala i mea'ai fa'aleagaina, vitamini fa'apitoa, masima, hormones ma le anoanoai o vaila'au oona, ma i le taimi lava e tasi latou te aveese ma lafo ese uma ga'o ma totoga ua matua faaleagaina ma le mafai ona toe fa'aleleia e pei o se i'uga o le malepe o mea fa'alenatura.

O tagata uma lava e ola i se tulaga matautia o le valea. I le manatu o tagata kuka, o le taumafaina o mea kuka o se mea e masani lava, ae o le fafagaina e tulafono o le natura o se fa'ata'ita'iga, ma o se fa'ata'ita'iga matautia i lena mea. O le mea moni, ua faaleagaina ma le le iloa e tagata le PAFEPA ATOA ua atia'e e le natura, ma mo le faitau afe o tausaga o latou faia TOFOTOGA LEA e ala i mea'ai vela, mea'ai fa'apitoa ma mea oona e su'e ai se paleni fou, o latou lava paleni. O taunuuga vave o na su'ega o le tele o fa'ama'i o lo'o taatele i le lalolagi i aso nei.

Pe a ou vala'auina tagata e fa'aaoga le 'ai mata, ou te le faia se su'ega fou. I se isi itu, ou te una'ia i latou ina ia tu'u se taofi i fa'ata'ita'iga fa'avalevalea o lo'o fa'agasolo pea i luma ma toe fo'i i le ala masani o le ola.

O le mea lea, pe afai e leai sona mafaufau masani, e le tatau i le tagata faitau ona faatali mo isi e faia lena "fa'ata'ita'iga fou" ma ta'u atu ia te ia le taunuuga. E tatau ona vave taofi ana su'ega mata'utia ma liliu atu i le olaga masani.

O oloa fa'ai'u o na fa'ata'ita'iga uma, o mata'ina o fale su'esu'e a le tagata, o fuala'au ma pauta lea e mana'o ai saienitisi e fafaga ai le lalolagi, a'o mata'ina o falesuesu'e o le natura o le saito, le walnut ma le apu. E tatau ona tatou faia uma se filifiliga i le va o nei mea e lua. O mea'ai vela uma o ni mea fa'afoma'i

Machine Translated by Google

ua le maua o latou uiga masani. O lo'o i ai le tele o mea'ai e pei o vaitamini fa'asalalau lautele ma mea'ai.

E tele ituaiga o meaola, e leai ni a latou foma‘i, po‘o ni falema‘i ma falema‘i, ae, se‘i vagana ai i latou o lo‘o i lalo o le tausiga a le tagata, latou te ola e aunoa ma le gauai atu i ma‘i ma fa‘amae‘aina o latou olaga talafeagai e fetaui ma o latou tino faaletino. faavae, e eseese mai nai aso i le selau o tausaga. Ona o le fausaga atoatoa o lona tino, e tatau ai i le tagata soifua ona olioli i se olaga umi ma sili atu ona maloloina nai lo se isi lava meaola i lenei lalolagi. E oo lava i le leai o se taumafa mata atoa, e i ai tulaga i faamaumauga o alii e mafai ona oo atu i le 150-180 tausaga, e ala i le ola i lalo o tulaga e aloese ai mai le faaleagaina tele o mea taumafa. O le mea moni lava o le to'atele o tagata e itiiti le ola o se fa'aaliga manino lea o lo'o i ai se mea o lo'o fa'aletonu i o latou olaga O manu e fafaga tele i lau lanu meamata ma ogalaau o la'au. O lo‘o i ai i le tagata, i lona fa‘aogaina, mea‘ai sili ona lelei ma fa‘atumauina o le tulaga sili ona lelei lea, i le ui atu i laulaau ma a‘a, ogalaau ma lala o na laau, ua tuufaatasia i a latou fatu ma fua.

Ua oo mai le taimi e ta‘utino ai e tagata su‘esu‘e meaola ua latou se ese mai le ala sa‘o ma o lo‘o faia a latou su‘esu‘ega i nofoaga sese. E tatau ona latou ta'uta'u atu, e le gata i lea, e le mafai ona toe totogiina le gau o mea‘ai fa‘alenatura e ala i sauniuniga fa‘apitoa; o mea oona e leai se malosi e toe fa'afo'isia ai le fa'aleagaina o totoga eseese; o o tatou totoga ma galeo o ni vaega e le mavavaeeseina o o tatou tino ma o lea e le tatau ai ona motusia pe aveese. I aso nei, o lo‘o ou fa‘aali atu ia i latou se auala faigofie ma faigofie e fa‘amalolo ai le tino o le tagata mai fa‘ama‘i uma ma le fa‘amaonia. O LE FA'AMA'IA O SELE MA'I MA LE LE FA'AOGA O LE TINO, E ala i le tipi ese o le sapalai o mea'ai e le masani ai, ma suitulaga i sela soifua maloloina ma fa'apitoa e gaosia mai mea'ai fa'alenatura. Ina ia mafai ona talitonu atoatoa i le moni o a‘u finauga, latou te mana‘omia ni nai masina faigaluega.

Machine Translated by Google

O le a le fa'amoemoega o foma'i ma tagata su'esu'e i meaola, pe a le o le fa'asa'olotoina o tagata mai fa'ama'i? O le 'ai mata o le auala lea e ausia ai lena sini.

E tatau ona latou faailoa vave atu pe latou te mananao, i le mea moni, e fia vaai a lalolagi saoloto mai faamai. Afai e mafai ona latou fa'amaonia o latou lava fa'atusatusaga e sili atu le sa'o nai lo fa'atusatusaga na faia e le natura, ma o tagata 'ai mata i le lalolagi atoa e lolo atu i ma'i nai lo le toe fa'aleleia o latou soifua maloloina, o le a vave ona ou litaea mai le malae fa'atasi ma a'u tusi ma o le a faalologo ia. A leai, e mautinoa e lē mafai ona latou faamalosia tagata e onosaia faama'i tau lava ina ia tatala faitoto'a o falema'i ma fale talavai.

E tatau ona latou faalelei i latou lava i le manatu e amata atu i le saunia o mea'ai vela ma a latou fautuaga o le a manatu o ni solitulafono faasaga i tagata soifua atoa, ma "togafitiga" e ala i mea oona e pei o le togafiti faataulaitu o le tausaga e 'ai ai. O foma'i atamamai ma agaalofa o le a vave taofia na fautuaga ma valaaulia tagata e gauai atu i sauniga o le natura. O lima o le foma'i o lo'o i ai se aloiafi o le lotofuatiaifo o lo'o totoe i lona fatu e tatau ona tete i le tusia o igoa o mea oona ma vaitamini fa'apitoa, ma e tatau ona tetete ona laugutu i le ta'uina o igoa o mea'ai vela. O a latou gaioiga e tutusa ma le faia o le faasalaga oti i tagata e le sala. Ia iloa foi lea e matua uma.

Atonu e le fiafia nisi o au faitau i la'u leo o le tusitusi. I totonu o latou manatu, o a'u fa'amatalaga e tatau ona sili atu fa'asaienisi (teuteina i se upu Latina e le malamalama i ai le tele o tagata), sili atu le fa'amalieina (fa'amata'u), sili atu le ogaoga (faafiaamiotonu), sili atu le fetuutuunai (le amioletonu), sili atu le fa'aaloalo (pepelo) ma sili atu le faautauta (fa'ato'ilaloina).). Ae ou te fiafia e fai filifiliga, faamaoni ma lototele. Ma o le a faapea ona ou i ai, e tusa lava pe ou te maua le lalolagi atoa faasaga mai ia te au. Ou te talitonu o le a lagolagoina a'u e tagata atamamai uma ma fa'amaonia e tupulaga o le lumana'i.

Pe a ou mafaufau i le fautuaga o le supa moa, le yolk o o le fuamoa, ate falai po o fualaau aina suamalie i tagata mamai, aemaise lava i tamaiti laiti, o se solitulafono, ou te le faia se tuuaiga taufaaleaga. E leai

Machine Translated by Google

Ou te agasala ea i le upumoni pe a ou manatu o se togafiti faataulaitu uma na taotoga faafomai lea, nai lo le faamamaina o le toto o le tagata ma'i o loo tu i luga o le faitotoa o le oti e ala i le fesoasoani o meaai masani, faamalosia o maso o lona loto ma tuuina atu. ia te ia se lisi fou o le ola umi, latou te fa'alauteleina ana va'a e ala i mea oona, fa'aosofia galuega a le fatu e ala i "le sasa o le sasa", fa'aitiitia le aofa'i o le toto e ala i le tu'uina atu o le toto po'o le fa'aleagaina ma fa'afefe i auala fa'apitoa. Bircher-Benner ma le tele o isi saienitisi fa'amaoni, ua latou va'aia ia gaioiga e pei o togafiti fa'ataulātu, taufaasese ma fa'atau.

E mautinoa lava ou te le tausalaina i le le tauagafau pe a, faalagolago i lo'u O le tagata lava ia, o auala fa'atapula'a, ou te faia su'esu'ega ma le totoa, ona ou ta'utino atu lea o le cytologists e nofosala i le valea pe a latou susunuina muamua le faitau afe o mea'ai i mea'ai fa'alenatura ma tu'uina atu sela i le fa'aleagaina tele, ona fa'aumatia lea. e faitau miliona tupe a le malo i taumafaiga le aoga e toe foi atu i na sela O LATOU MESINIMA MA GALUEGA UMA ua leiloa e ala i le mauaina o se mea e tasi.

Se'i o tatou fai ma faaa'oa'oga, o le foma'i na ou tausia la'u fanau aulelei e to'alua. Muamua lava, i lalo o le mafuaaga o le fesoasoani ia latou fa'ama'i ma fa'atumauina lo latou malosi, na ia fa'asa ia i latou fualaau aina mata ma fautuaina compotes ma "mea'ai lelei" nai lo. Mulimuli ane e uiga i le auto-intoxication ma le auto-infections e mafua mai i na fautuaga e pei o le malaria, na ia faatonuina ai tui mata'utia o le quinine ma, mulimuli ane, e ala i le le mafaitaulia o su'ega ma fa'ata'ita'iga, o le sili ona faigata o "mea'ai" ma le tele o vaila'au eseese ma antibiotic fa'aonaponei na ia fa'ate'aina ai tamaiti o latou fa'aagaga mulimuli o le malosi. E mautinoa lava le nofosala o lea foma'i i le SOLIGA SILI ONA ILOA, e ui na ia faia mea uma ma le le iloa. O lenei, ina ia le toe faia e ia le solitulafono lava lea e tasi i isi tamaiti, e tatau ona tatou aumaia lona nofosala i le fale ia te ia ma faailoa atu ia te ia ua nofosala o ia i le solitulafono sili ona mata'utia. Afai o fualaau o lena

Machine Translated by Google

o la'u fanau na ave i le 14 tausaga na fa'aaogaina sa'o, o le a fa'aumatia atoa le autau atoa.

O le tulaga e sili atu pe itiiti ifo foi i aso nei. I lenei vaitau o le faasaienisi I le alualu i luma, o loʻo ou vaʻai pea i le tele o tamaiti vaivai, vaivai o latou tina e faʻamalosia ituaiga uma o faʻamalosi ma faʻamataʻu e faʻamalosia i latou e 'ai araisa, aano o manufasi, fuamoa, falaoa, meli, pata ma keke, ae i le taimi lava e tasi latou te matua faʻasaina kukama ma. fa'i mo le "le mafai ona fa'afefeteina", sieli ma vine e "fa'atupu ai le manava", ma mulberries ma meleni e "fa'atupu ai le fiva". E mafai faapefea ona ou onosaia ma le le ano i lenei tulaga leaga o mataupu?

E iloa e tagata uma le lavelave o le fausaga o le tino o le tagata.
O se fatu sana e tutusa lelei lava lona fausaga lavelave.
A tatou totogo, ona avea lea o se tino malosi ma olaola e ola ma manava e pei o se tagata, vagana ai ua le mafai ona tautala ma savali.
O le faitau afe o mea e manaʻomia mo le faʻaogaina masani o vaega tetele ma laiti uma o lo tatou tino o loʻo faʻaputuina i totonu ia latou aofaʻi manaʻomia ma e ala i faʻatusatusaga sili ona saʻo. Pe a tatou liua le saito ola i falaoa, tatou te faʻaumatia mea uma o loʻo i ai seʻi vagana lona lefulefu: o le masoa mate ma le suka. I le mafaufauina o na lefulefu o se meaʻai moni, e avatu e le tinālelei i lana tama, ae ua fefe e avatu iāte ia le saito ola.

E fa'apena fo'i, o mea'ai vela uma i le lalolagi, lea e manatu tagata pu'upu'u o ni mea'ai lelei, e leai se mea na'o le fa'aputuga o lefulefu manogi ma sili ona tau. O vaitamini ma pa'u o lo'o maua i totonu e tagata su'esu'e i mea ola o ni mea e le masani ai, e leai se ola.

O le taimi lava e kuka ai le sela o fualaau faisua ola, e le toe fafagaina; e sau mai lona tulaga masani ma liua i se mea faafoliga. Pe a avatu e se tina i lana pepe laʻitiiti lana falaoa muamua, susu mago po o nisi mea vela, e amata ona ia faʻaaogaina na mea faʻapitoa e faia ai ni faʻataʻitaʻiga sili ona le alofa ma le le alofa i lana tama.

O le sese autu o le faasaienisi faafomai o loo taoto i lona leaga o le vaai puupuu. E oo lava i se cytologist iloga e pei ona manatu Cowdry

Machine Translated by Google

mea'ai ola ma atoatoa e pei o saito, fatu ma fuala'au 'aina ina ia "tulaga tutusa ma faigofie meaai a le atunuu". I se faaeseesega, ua ia manatu i faaputuga lanu o le lefulefu o loo taumafaina e tagata o "se tele o mea‘ai eseese ua aoina mai le tele o itu o le lalolagi" (op. cit. p. 220), ma ua faamoemoe e sau se Aristotle e faaali atu ia te ia le eseesega moni i le va o le lua.

A'o matua lu'iina le faiga o togafitiga nei, ou te faia aua le ita i se tasi. Ua na ona ou faafiafiaina se lagona loloto o le alofa mo alii ma tamaitai uma e aunoa ma se tuusaunoaga, aua sa latou faia na solitulafono e faasaga i o latou lava tagata, faasaga ia latou sootaga ma faasaga i tagata ma le le iloa ma le aunoa ma le mafaufauina. Ae o i latou e tumau i a latou mea sese pe a uma ona faitau i nei laina o le a ta‘usalaina e tagata atamamai uma.

Ua o‘o mai le taimi e tatau ai i tagata su‘esu‘e o meaola ona filifili se tasi o e lua ala tatala ia i latou. A le tatau ona latou talia le poto le mafaaseseina o le natura ma faasaoloto tagata mai ona mafatiaga uma i le taimi e tasi pe, le amanaiaina o tulafono o le natura ma le faalagolago i la latou lava faamasinoga, e tatau ona latou manatu o le areto pa‘epa‘e e sili atu nai lo le saito ola, manatu o le mea fa‘apitoa e sili atu. sili atu nai lo le natura, ma tumau i a latou su‘ega fa‘aleagaina e pei o muamua. O le āla le i‘uga? Ia tatou faapea o le tulaga o i ai nei na faaauau pea mo ni nai augatupulaga, o le taimi lea na faaluaina moni ai le aofaiga o fualaau faasaina; o le aofa'i o vaitamini fa'akomepiuta ua fa'aopoopoina fa, o fale ta'itasi na fa'aliliuina i falema'i ma avea tagata ta'ito'atasi ma foma'i. O le a se mea e tatau ona tatou maua mai nei mea uma, pe a sili atu ona lolo atu foma‘i i ma‘i nai lo se isi lava vasega o tagata ma e masani ona maliliu muamua i isi tagata?

O le tiutetauave atoa mo le taitaiseseina o le lalolagi o loo i luga o le ta'ita'i fa'apitoa: o su'esu'ega su'esu'ega o meaola ma polofesa o vaila'au. E lē tuua‘ia fo‘i foma‘i masani, auāua na o le faatinoina o mea na a‘oa‘oina ai i latou e o latou faia‘oga. E leai se inisinia e tu‘uina atu i ai le tausiga o se falegaosimea a‘o le‘i masani i fa‘amatalaga uma o le galuega. E mautinoa lava e le mafai ona fa'atumuina se vaega o tagata i ni vaega laiti

Machine Translated by Google

le poto, taumatematega faafoliga, taumatematega ma talitonuga fete'ena'i, ona tuuina atu lea ia i latou o le saolotoga atoatoa e taaalo ai i olaga o o latou uso a tagata e ala i le faitau afe o mea oona, o meafaifaaili faatiga ma poloaiga taufaasese, ma nei mea uma e aunoa ma se faatagaga po o se faalavelave. Se'i o tatou manatu mo sina taimi e sa'o uma tusi faafoma'i ma encyclopedias i le lalolagi. Ona; ina ia mafai ona taulotoina o le a mana'omia e se foma'i le sefulului a ola ma e o'o lava i lena taimi o le a le mafai ona ia malamalama i le tasi afe o vaega o le le mafaitaulia o gaioiga o lo'o galue i le tino o le tagata.

Afai o le tagata ma'i e maua i se ma'i tumau e fa'afeso'ota'i le selau foma'i, o le a ia mauaina le selau o talavai ma fautuaga eseese. Mo foma'i na'o le faia o su'ega ma fa'ata'ita'iga sili ona leaga i lena mea. E pei o i latou ua liliu atu nei i taliga i nei upumoni faaalia, o le a le mafai ona luluina le tiute mai o latou tauau taeao. Pe a tutupu a'e fanau o aso nei i le taimi ma maua ai i latou i le le lelei o le soifua maloloina ma lofia i vaisu, o le a latou tali atu i tagata su'esu'e o meaola uma, o ta'ita'i o le lalolagi ma o latou lava matua, ma o le a latou fesili ia iloa po o a laasaga na latou faia pe a latou faia. faitau nei lapataiga. Pe sa latou manatu pea e sili atu lo latou poto nai lo le natura?

Afai latou te le manatu faapena, e tatau ona latou tuu vave le faaleagaina o meaai masani. O le fa'atonuga mausali lea a le Natura, e le fa'atagaina so'o se fetuutuuna'i. O le tulafono a le atulaulau uma.

Ae i aso nei, o loo ola le fanau a tagata i lalo o le pule atoatoa a temoni ua suia ai lenei lalolagi i seoli. O na temoni, ua uma ona fai matapulepule o teine aulelei, ua nonofo i latou i luga o laulau 'ai ma ipu a tagata; ua latou faapa'u'ū i ona fofoga ma ona auvae, i ona lima ma ona vae, i luga o lona ua ma ona tau'au, ma mai i o latou nofoaga maualuluga ua latou taliē ai ma le lē faaaloalo i ona lagona. Ua latou ulu atu i lona tino ma ua mau i lona loto ma lona agaga.

Machine Translated by Google

Ua tauemu le tagata “malamalama” i aso nei i le ifo i tupua i aso ua mavae, ae na te le‘i iloaina o ia o se tagata ifo i tupua e sili atu ona leaga nai lo o ē ifo i tupua i aso ua mavae. I aso anamua, na faia ai e tagata faatusa o manu eseese ma ifo i ai; i aso nei ua latou fasia na manu ma tapua‘i i o latou tino oti.

E lē mafai e le tagata “matagofie” o aso nei ona faaataina le uiga sauāo loo iai o loo soifua le lalolagi uma i le taimi nei. O le tama'ita'i "ma'ale'ale" ma le "loto alofa", e matua'i matapogia pe a va'ai atu i ni nai mataua toto i luga o foliga o se tamaitiiti, e tu'u ma le to'a i luga o le laulau le fatu toto, ate po'o le fatafata o se tama'i mamoe ma tipiina i totonu. o le le fiafia uma, e aunoa ma le mafaufau mo sina taimi e na o le tasi le itula ao lei tumu le tagata mativa i le ola ma le malosi. Ana vaai o ia, mai lava i lona laitiiti, le fasiina o se pepe faatasi ma se moa po o se tamai mamoe, o le a ia tago foi i le naifi ma le le popole lava, ma, e aunoa ma se popole, faatasi ai ma le fatu o le tamai mamoe, na te tipiina. le fatu o lena pepe, kuka ma ai. Na pau lava le eseesega, o le mea moni, ua masani ona mata i le tasi, ae le o le isi, a le o lea e le faateia o ia i le vaai toto o tino o tagata o tautau i faleoloa a le au fai mea‘ai, i tafatafa o tino o povi. ma mamoe.

O tagata i le taimi nei e mamao ese mai le fa'amanino

O le a lava le tumau o tagata i le taumafaina o meaai kuka, e le mafai ona i ai se filemu moni pe tumau i le lalolagi. O le taumafa vela lea e tupu ai taua ma fasiotiga tagata uma i le lalolagi.

O le taumafa vela e fanau mai ai ta‘ita‘i leaga ma ta‘ita‘i mata‘utia e pei o Hitila, Lenin, Stalin ma isi mea po‘o ni tagata solitulafono sauāe pei o Abdul Hamid ma Talaat ma o latou au, oe na fasiotia le tasi afa o le faitau aofa‘i filemu o Armenia ma tuli le isi. afa mai lo latou nuu anamua, lea sa latou nonofo ai mo le faitau afe o tausaga, faoa ma faoa a latou meafaigaluega tau faatoaga, o latou fale ma o latou

Machine Translated by Google

togalaau, o latou mauga ma o latou vanu, ona fa'ata'avaleina ai lea ma le le maasiasi i luma o mata o le lalolagi atoa "sivili" e aunoa ma se fa'asalaga.

E ui lava i le fa'atupulaia pea o le gaosiga o sana, o lo'o i ai pea le utiuti o cereals i le lalolagi atoa.

E tolu mafua'aga mo lenei fa'alavelave uiga ese: Muamua lava, e ala i le liua o le falaoa atoa i falaoa pa'epa'e i soo se mea, tatou te fa'aumatia ai ona toega mulimuli o mea'ai. Ma, e ala i le fesoasoani a le fa'atosina fa'afuafua tatou te si'itia ai le aofa'i o fua o fa'ato'aga e fa'aalu ai lona lelei. Ma le mea mulimuli, o le tagata pepelo ua matua televave le tuputupu ae o le faateleina o le gaosiga o mea'ai ua le mafai ona fa'afetaui ma le mana'oga.

Ma o le tele o fanua fa'ato'aga o lo'o fa'aaogaina e fafaga ai manu o aano o manufasi ma fale susu.

I le tepa muamua, atonu e faigata i tagata ona vaai faalemafaufau i le tele o aogāo le a maua e tagata mai le taumafa mata.

Toeitiiti lava o le taimi lava lena o le a tafiesea ai faama'i uma e faavavau, ma o mea faaopoopo uma ma solitulafono o le a mou ese atu mai luga o le fogaeleele.

I le taimi lava e tasi o le a fa'ateleina le fa'amoemoeina o le ola i le faalua pe fa'atolu taimi ma o le a iai le alualu i luma o le tamaoaiga o se tele e le mafai ona o'o i ai tagata mo le faitau selau o tausaga, pe a fa'aauau pea le tulaga o lo'o iai nei.

O nei fa'amatalaga o mea moni ae le o tala fatu, ma, e sili atu, o na fa'amanuiaga uma e mafai ona maua i se auala faigofie lava. Pau lava le mea e tatau ona tatou faia o le fa'aaloalo i tulafono sili ona taua o le natura ma puipuia le fa'aumatiaina o le saito ola ma le atoatoa. Afai e i ai i se tasi le malosi faalemafaufau e ulu atu ai ma iloa ai le eseesega i le va o le saito ola ma le areto ua mū , e faigofie lava ona iloa e se tasi le eseesega i le va o le tino o le tagata e 'ai mata ma le tino o le vela.
'ai.

Machine Translated by Google

Se'i o tatou vaavaai nei i le uiga faaalia e ta'ita'i o le taimi nei lalolagi ma isi pulega fa'atatau i nei fa'afitauli taua. O tusi na maua mai ia i latou ua faaalia ai ua latou faitau i la‘u tusi muamua ma le fiafia ma ua latou maua i latou i se lagona alofa lautele i o‘u manatu. Ou te le'i faalogo lava i se leo fevaevaea'i se tasi mai soo se itu. Ae e le lava lea. O la'u tusi e le o se tala manaia e faitau tasi ma tuu ese. O se tusi o loo talanoaina ai faafitauli e sili ona tāua ma faanatinati o lo tatou lalolagi. E tatau ona toe su'esu'eina pea lava pea, ma o fuaiupu uma lava e tatau ona fuaina ma le faaeteete ma mafaufau i ai mo ni itula.

O se mea sese pe afai e faia e na ta‘ita‘i o le lalolagi le taumafa mata e na o se tasi o fesili masani ma, e pei o isi uma o latou faafitauli faaupufai ma tamaoaiga, tu‘uina atu i "tagata popoto" mo nisi su‘esu‘ega ma iloiloga. Mo le faitau afe o tausaga sa tele su‘esu‘ega ma su‘esu‘ega, ae sa matua le manuia uma. I aso nei, o le tiute fa‘afuase‘i o pulega le ta‘ita‘ia o tagata ina ia fa‘amutaina na fa‘ata‘ita‘iga fa‘aleagaina ma toe fo‘i atu i o latou ala masani. I aso nei, o tagata mafaufau uma lava o se tagata poto faapitoa i le fuafuaina o le eseesega i le va o mea masani ma mea e le masani ai, o mea‘ai ola ma mea‘ai e leai se ola ma a latou mea fa‘aleagaina, fa‘aleagaina.

O le tagata e pule i le faitau miliona o tagata, e le faigofie pule i se tagata e to'atasi, o lona lava tagata.

E na'o le lua lava mafuaaga mo le teenaina o mataupu faavae o le 'ai mata: mana'omia le mafaufau lelei ma le leai o se mana'o. E le mafai ona i ai se mafuaaga lona tolu. O isi "mafuaaga" uma ua na o ni fa'ailoga ua fa'atupuina e ufiufi ai na sese e lua. O tagata fa'aaloalo ia i latou lava i tulaga fa'atatau e le tatau ona tu'uina atu i se tasi se lagona e leai so latou lototele ma le amio sa'o.

O i latou o lo‘o fa‘ata‘ita‘iina atoa le 'ai mata mo le lua pe tolu masina e le mafai lava ona toe fo‘i i o latou olaga masani, e tusa lava pe ta‘ita‘ia i latou i lalo o le fata. O le tagata e tausia lona tagata ma fa‘atauaina lona soifua maloloina ma lona manuia

Machine Translated by Google

o le a faia e tamaiti lena "fa'ata'ita'iga" o le lua pe tolu masina e aunoa ma se taimi fa'atuai. O na taitai e naunau i le fiafia ma le manuia o o latou tagata (pe afai e i ai) e tatau ona saunia le ala mo le manuia o tagata uma e ala i a latou lava faataitaiga patino. O le a avea lea ma a latou auaunaga sili ona aoga ma taua i tagata.

E le soona fai atu o meaai vela, e le masani ai ma mea fa'apitoa, e le maua ai se fatu o mea'ai mo a tatou sela fa'apitoa. E le gata i lea, o tupe faaalu ma faafitauli e faia e tuuina atu ai e le gata o le faamaimauina, ae o auala ia mo le faatamaiaina atoatoa o totoga o le tagata ma, ioe, o le tagata lava ia. O le poto masani na maua i nai masina muamua o le 'ai mata o le a fa'aalia manino ai i tagata uma le moni o nei fa'amatalaga. E aoga le mafaufau loloto i lenei fesili mo sina taimi.

I nai tausaga ua tuana'i ua tele naua fa'amatalaga na maua mai tulu'iga uma o le lalolagi i manuia na maua i le 'ai mata. O lenei fa'amatalaga e fa'aalia ai o lo'o i ai le faitau afe o tagata fa'atauva'a ua salalau solo i le lalolagi atoa, o le to'atele o i latou ua fa'amaloloina mai fa'ama'i tuga ma o lo'o ola nei i olaga sili ona fiafia. O nei tagata e le o ni tagata poto po o ni saienitisi; ua na o ni tagata a'oa'oina ma a'oa'oina ua mafai ona latou malamalama i mataupu faavae o le 'ai mata e ala i lo latou lava malamalama ma le faautautaga, ma ua maua le lototele e fai ai le filifiliga talafeagai.

Ae paga lea, o le salalau atu o a'u lomiga ua feagai ma le tele o faigata ogaoga. E manino mai, e sili atu i le malosi o se tagata e to'atasi le tufatufaina atu o le faitau miliona o tusi e leai se totogi i le lalolagi atoa. Sa ou faia ni talosaga i le tele o tagata tala'i i Egelani ma Amerika, ma valaaulia i latou e toe lomia la'u uluai tusi faaPeretania i o latou atunuu. Na ioe uma i latou e manaia ma aoga le tusi, ae na faaalia lo latou faanoanoa ona e le'i pa'u i totonu o le lautele o a latou lomiga. Na matua malamalama lelei lenei mea, aua o lona lolomiina o le a fa'aalia ai le i'uga o isi a latou tusi "mea'ai", aua e leai se tasi e masani i mataupu faavae o le 'ai mata.

Machine Translated by Google

ua ua'i atu sina mea itiiti ia i latou. E le mafai e tagata o aso nei ona vaai i tua atu o mea latou te fiafia i ai.

O lea ou te talosaga atu ai i sosaiete uma, faalapotopotoga alofa, tagata agalelei ma tagata lautele i le lalolagi atoa mo la latou fesoasoani agalelei. Tuu atu ia i latou e tuuina mai ia te au le fesoasoani uma latou te mafaia i le faasalalauina atu o a'u lomiga. E mafai ona latou okaina kopi e luasefulu, limasefulu po o le selau o a'u tusi ma tufatufa atu i la latou lava faitalia, a le o le faatauina atu po o le avatu fua. O tusi uma lava e mafai ona faasaoina ai ola, fa'amalolo tagata mai fa'ama'i tuga pe tatala le fa'amoemoe o se lumana'i fiafia mo tamaiti. I le taimi nei e leai se galuega e sili atu lona taua mo tagata nai lo lena.

Pe ana ou maua le aogāo se tusi faapena i le 15 tausaga talu ai, o le asō la'u lua o le a ola fanau pele. I le isi itu, ana le faamalamalamaina lo'u mafaufau i le 10 tausaga talu ai, e le tatau ona ou ola nei.
O tagata uma o le lalolagi o lo'o i ai i le tulaga lava e tasi i le taimi nei ma latou te matua mana'omia la tatou fesoasoani. E tatau ona faamasani i latou i mataupu faavae sao o taumafa i se taimi vave e mafai ai.

I aso nei, ua ou vaai i o'u lava mata i le tele o tupe e faaalu e nisi tino ina ia tufa atu ai le falaoamata mama, suka, susu mamago ma aano o manufasi i ē matitiva. E ala i le tufaina atu o na mea'ai e lē masani ai ma matuāfaaleagaina i tagata, ua latou faia ai ma le lē iloa se agasala e sili ona matuiāma solia ai tulafono o le natura. O le a latou faia le amio sili ona amioatua, pe afai latou te tatalaina mata o na tagata le manuia ma a'oa'oina i latou i le fa'afefe-vegan.

Mo mea'ai uma ua fai ma vaisu, o le uliuli e paepae ma le paepae e uliuli. Sa i ai se taimi sa masani ona manatu ai o le lalolagi e tu, a o le la ma fetu e faataamilomilo i ai. Afai e fa'aalia e se tasi se talitonuga fa'afeagai, na fa'ailoaina o ia o se vale e tagata pu'upu'u, aua i o latou lava mata o le lalolagi sa mau i lona tulaga, a'o le la e fealua'i i le lagi.

Machine Translated by Google

E tutusa lelei lava le mafaufau o loo iai i aso nei. E foliga mai e lagona e le tagata i lona lava tino o le kukama e "fa'aleagaina" o ia, ae o le falaoa pa'epa'e fa'alua ma le araisa fa'amalama, e faigofie ona fa'afefe, "fa'atonutonu" galuega a le manava. Ae na te le iloa, o le mea moni, o le faaaogaina o na falaoa ma araisa o le mafuaaga moni lava lea o le vaivai o lona manava; o le kukama o le mea'ai e fa'amalolo ai o ia i se taimi umi.

I aso nei, ua talitonu tagata uma o le taimi lava e 'ai ai le tagata a nai ipu o meaai "mafai" pe a fia'ai, na te faamalieina manaoga masani o lona tino. Ae e le o iloa e tagata o sela masani o lena tagata e le aveina se fatu o mea'ai mai na mea mate ma mea fa'apitoa, ma e ui lava i le tumu o le manava, latou te tumau pea i le fiaaai.

I aso nei, ua talitonu tagata uma ina ia mafai ona ola i se olaga soifua maloloina e tatau ona ta'ita'ia e le fa'atusatusaga fa'asaienisi eseese o mea taua o mea'ai o polotini, vitamini ma minerale, maua i fale su'esu'e su'esu'e. Latou te le iloa o le tele o fa'atusatusaga o le mea moni e matua sese ma fa'aleagaina fa'atusa o le ata moni.

I aso nei, pe a ma'i se tasi, ua ia mautinoa o mea uma ua ia te ia e fai ina ia mafai ai ona faamaloloina o ia lava o le sailia lea o se mea oona faapitoa e ta'ua o se fualaau. O le mafuaaga lena na vave amata ai ona ia saili mo lena mea ofoofogia e galue ai. Ae na te le iloa o le togafitiga o fualaau faasaina o le togafiti faataulaitu lea o lenei vaitau o le taumafa vela ma e leai se mea oona e mafai ona faia se galuega aoga. E na te lē iloa fo'i e na o le lua māfuaaga e māfua ai faama'i: o le matelaina faifai pea o sela masani ona o le lē lava o ni mea'ai masani, ma aafiaga leaga o mea'ai lē masani ai, vela ma isi mea oona; e leai se mafuaaga lona tolu. O lea la, e na'o le tasi lava le auala talafeagai e fa'asa'olotoina ai i tatou mai fa'ama'i uma lava. E tatau ona tatou taumamao atoatoa mai mea'ai e le masani ai ma fualaau faasaina, ma faamalieina manaoga o tatou sela e ala i mea'ai masani (raw veganism) na'o tatou.

O vaila'au, ia e masani ona manatu o ni auala e fa'amalolo ai fa'ama'i, o le mea moni lava, o i latou lava e mafua ai fa'ama'i. I se tulaga lautele, e

Machine Translated by Google

o se mea sese mata'utia ma le mata'utia le su'eina o so'o se mea fa'amalolo i totonu o se vaila'au fa'akomepiuta po'o se mea'ai fa'apitoa. Ae o le mea sese lava lea na faia e tagata i seneturi ua mavae. E leai ni vaila'au fa'amalolo i lenei lalolagi; o lo'o i ai na'o mea fa'apitoa e mafua ai fa'ama'i, e ala i le aveesea o fa'ama'i uma o le a otometi lava ona fa'aumatia. O mea ia o mea'ai vela ma mea oona e ta'u sese o vailaau.

O le tagata o aso nei e matua mitamita lava i lona aganuu, ae e matua mamao lava o ia mai le malamalama moni. O le malo moni e tatau ona fuaina e le na o le alualu i luma faatekinolosi, ae I LE FAAMAUINA O LE MAFAUFAU MA LE AGA O LE TAGATA TAGATA, O LE TOILOTINA O ITU MA AUSIA, MA LE FAASOLOAINA O LE ATAMAL O LE TAGATA MAI FAI FAATUATUA. Ina ia faamalieina lona manaʻo lē masani i meaʻai, e susunu e le tagata i aso nei le 80 pasene o meaʻai mamāfaalenatura i luga o le afi ma aumaia ai lona lava faaumatiaga e ala i le faia o faamaʻi faafoliga. Ina ia faamalieina lo latou manatu faapito ma le faamaualuga, na lū lū ina ai e taʻitaʻi o malo le fatu o le feitagaʻi ma le feitagaʻi i tagata o le lalolagi ma fasiotia e le tasi le isi.

E oo lava i sui o le faasaienisi, ua lafoai lagona uma o le alofa mutimutivale ma le tagata soifua, ua latou faaaogaina ma le le faautauta le igoa paia o le faasaienisi e faalautele ai a latou lava mea e fiafia i ai, ma i le faia o lea ua latou faoa ai tagata i se auala sili ona le alofa.

O se tasi o faʻamaoniga sili ona mataʻina o le valea ma le tua o le tagata "sivili" o aso nei o lana auala lea i le fesili o le kanesa. Mo le tele o tausaga, sa ia suʻesuʻeina le mafuaʻaga ma togafitiga o se faʻalavelave matuia i nisi o vailaʻau faʻapitoa, ma o loʻo ia faʻaauau pea lena sailiga valea.

I lenei fesoʻotaʻiga, na ou tuʻuina atu aʻu faʻamaoniga e le mafai ona faʻamaonia i le tele o pulega o le lalolagi i le fa tausaga talu ai. O le asō , ou te toe tuʻuina atu na faʻamaoniga, i se faʻamatalaga sili atu ma faʻalauteleina, faʻaalia e le tele o faʻataʻitaʻiga mautu. Aiseāua tutū mamao ese ai ma lē ano mai ai matagaluega eseese o le soifua māō lō ina ma isi pulega faatuatuaina? Aiseāua faaauau ai e tagata le faatamaʻia mataʻutia o meaʻai masani? Aisea latou

Machine Translated by Google

fa‘aauau pea ona fa‘atumu a latou tusi, nusipepa ma api talaaga i fautuaga fa‘afeagai ma leaga o vitamini sese ma mea‘ai patino?
O fea le lotofuatiaifo ma le agalelei o le tagata? O fea le mea ua ta'ua o le malo?

Tuu atu ia i latou o loo faaauau pea ona lauga atu i le malo e faamaonia lena mea o i latou lava ua lava le malamalama e malamalama ai i tulafono aupito sili ona faavae o le natura ma malamalama i le uiga o le faasaolotoina o tagata mai faamai uma, ia faaluaina le faamoemoe o le olaga, ia faatoluina pe faaluaina le tulaga o le olaga.

I lenei feso‘ota‘iga, o se fa‘ata‘ita‘iga le fiafia o le fa‘aogaina sili ona mata‘utia o aia tatau a isi na sau mai Los Angeles mamao i le lua tausaga talu ai. Ina ua uma ona faitau la'u uluai tusi faaPeretania, sa faia e se tamaitai i Kalefonia, Mrs. H. Bulbeck, se meaai atoatoa o meaai mata.
O le tosina atu i le itu alofa o le manatu, na ia okaina ai kopi e 30 o le tusi ma filifili ai e faasalalau atu le feau lelei i ana uo ma mafutaga. I le taimi nei, ina ua ia iloa o se tagata e igoa ia John Martin Reinecke na te tusia ni tala e uiga i mea "aoga" o mea‘ai mata i le "Let's Live" Magazine i Los Angeles, na ia ta‘u atu ia te ia se tusi ma avatu ia te ia se tala o lana metotia o togafitiga. ma le toe malosi mulimuli ane o ia ma lana tane mai ma'i uma sa la maua.

Ina ua uma ona faitau a‘u tusi, e to‘atele tagata mama‘i i le lalolagi atoa ua latou fa‘aaogaina le 'ai mata ma o le i‘uga ua fa‘amaloloina i latou mai le tele o ma‘i tuga, e amata mai i le fa‘ama‘i tiga o le ulu ma le manava i le ma‘i fatu ma le kanesa. O ma'i, o e mo le tele o tausaga e le'i maua se fa'amanuiaga mai fautuaga a le 'au fa'apitoa fa'apitoa, ma o le to'atele oi latou na fa'ate'a mai falema'i ona o ni tulaga leai se fa'amoemoe, ua toe maua le soifua maloloina i totonu o nai masina ma ua mafai nei olioli i faamanuiaga uma o se olaga galue.

O le tagata e lafoa'i mea'ai vela ma isi mea o'ona e puipuia mai fa'ama'i uma ma e mafai ona fa'atalitali atu ma le mautinoa i se matua lanumeamata o le soifua maloloina ma le malosi, e saoloto mai le malaia faifaipea o ma'i. I le isi vaega o lenei tusi, o le a maua e le tagata faitau a

Machine Translated by Google

filifilia o le tele o tusi ou te mauaina i aso uma mai tagata gasegase muamua o lo‘o naunau e fesoasoani i isi e ala i le fa‘amatalaina o latou aafiaga. O le agaga lea na filifili ai Mrs. Bulbeck e tusi atu ia Mr. Reinecke.

E le amana'ia e lena alii la'u aia i la'u lava tusi, e kopi ai upu mo se upu o upu uma e ono o loo tuuina atu i le faavaa o la'u tusi! o loo faaofiina i lomiga o Fepuari ma Aperila, 1965 o le “Tatou Ola” Mekasini o se vaega o se tusitusiga ua faaulutalaina "Taga'i i Mea'ai Mata", ona ia ofo atu lea e faatau atu faamatalaga faaopoopo i le tau e $5. Ae o le mea e sili ona fia iloa o le mea moni e faapea i se fa‘amatalaga folasaga e fa‘amaonia ai e le au faatonu o le mekasini o na mea o lo‘o i totonu o le tusitala o le tusiga! E lē tatau ona faitau e tagata se lomiga e pei o le “Tatou Mekasini, lea e ola i luga o fa‘asalalauga o vitamini fa‘apitoa ma sauniuniga "mea‘ai".

I le taimi nei mo le silia ma le sefulu tausaga, ua ou lafoaia le olaga fa‘aagafesootai ma fa‘aumatia au lava fiafiaga uma. Sa ou matua faaeteete lava i manaoga o lo‘u aiga ma a‘u lava, ae ou te le‘i faatuai mo sina taimi e faaalu uma a‘u tupe teu i le faia o su‘esu‘ega ma le lolomiina o tusi, 10,000 kopi ua uma ona ou tufatufaina fua i, faalapotopotoga faasaienisi. ma tagata taitoatasi i tulimanu uma o le lalolagi. Ua ou faia nei osigataulaga ina ia faailoa atu ai i le lalolagi atoa le ala moni i se olaga fiafia ma le natura, ma sa ou tetee ma lo‘u loto ma lo‘u agaga i le faatau atu o na fautuaga mo tupe.

Ae o le taimi nei Mr. JM Reinecke, o lo‘o fa‘aaogaina o‘u manatu ma a‘u fa‘ata‘ita‘iga, e mana‘omia se totogi e $5 tala e fa‘aali atu ai i tagata le auala e 'ai ai. mea'ai masani! O le mea moni, o le itu sili ona fa‘alavelave o le fesili.

O fa'amatalaga nei mai tala e lua a Mr. Reinecke:

TATOU OLA

Fepuari, 1965 :

TAGATA I MEAAI MATA SAUNIA E JOHN MARTIN REINECKE

Machine Translated by Google

AIA TATAU UMA E FAAVAE E LE TUSI

I le faasologa o tala i le taimi nei e tuuina mai ai e le tusitala ona manatu fa‘avae i luga o fa‘ata‘ita‘iga a le tagata lava ia, fa‘atasi ai ma le tele o ona aafiaga a‘o nofo i totonu ma su‘esu‘eina tagata o le tele o tau - a latou taumafa o mea'ai mata ma fuala'au e maua ai le soifua maloloina. — Ed.

O meaai mata e tatau ona na o le pau lea o le meaai e ave e le tagata. O le ‘ai o mea‘ai vela o se masaniga lē masani lea e tatau ona aveesea mai lenei lalolagi pe afai e mana‘o e maua le soifua mālō lō ina atoatoa. O mea'ai a tagata e tatau ona aofia ai na'o sela ola, aua o mea'ai vela o le mafua'aga autu lea o ma'i uma o tagata. O le taumafaina o mea'ai mata e sa'oloto ai tagata mai ma'i uma ma fa'alautele ai le umi o le olaga o le tagata i le 140 tausaga pe sili atu.

O se solitulafono e sili ona leaga le fa'amasani o le pepe fou i le kukaina o mea'ai, aua o le taimi tonu lea e amata ai ona fa'alavelave uma (Va'ai i le fa'avaa o la'u "Raw-Eating" lomiga muamua). E tatau i tagata su'esu'e o meaola ona fa'amaonia ua sese le natura i le le tu'uina mai ia i tatou o mea'ai i se tulaga vela. (Lomiga Muamua, itulau 32). O se pepe masani e inoino i le tofo o mea'ai vela, lea e foliga mai e na'o le tagata ua fai mea'ai kuka, e foliga mai e fiafia i ai le opium, e pei lava ona foliga mai o le opium e manaia i le fualaau faasaina. (Lomiga muamua, itulau 33). O le afi o le umukuka e mu ma fa‘aumatia ai le 90 pasene o le tau o mea‘ai mata lelei. (Fa'avaa o la'u lomiga muamua).

Aperila, 1965 :

I le taimi muamua e foliga mai e le mafai ona tatou fa‘asa‘olotoina i tatou lava mai toetoe lava o so‘o se ma‘i e ala i le 'ai o mea‘ai mata‘utia. Ae o le mea moni o le "le talitonuina" faigofie ona avea ma mea moni ausia ... (First lomiga, p. 45).

E tatau ona avea ma tiute o tagata su‘esu‘e o meaola ma foma‘i e fa‘amalosia tagata 'ai mea fa'alenatura; 'aua ne'i tu'u'ese'ese ai mea'ai fa'atatau i mea'ai, ae 'ai i taimi uma i le toetoe lava atoa e mafai ai i lo latou paleni fa'alenatura ma lo latou ola, tulaga mata'utia. E le tatau ona talanoa foma'i ma tagata su'esu'e i meaola e uiga i le aoga o le vavae'ese

Machine Translated by Google

mea'ai fa'apitoa ta'ito'atasi, ae tatau ona fa'amamafa le taua tele
o mea'ai mata atoa.

FAAMATALAGA PU'upu'u

I se tulaga lautele, o le saienisi atoa o mea'ai e mafai ona
aoteleina i ni manatu autu se lua ma avea ma popolega o tagata uma:

1. O mea'ai a le tagata e tatau ona aofia atoa i sela mata ola.
E na'o na mea'ai e iai sela ola e iai uiga uma e mana'omia e fa'amalieina ai
mana'oga o le tino o le tagata.

2. O lo'o iai uma tino masani ma filifiliga fuala'au i le natura.
O fuala'au 'aina e sili ona lelei ma sili ona lelei le fa'aleleia o fuala'au 'aina,
fuala'au lanumeamata, nati, cereals ma a'a.

I se faapuupuuga, e maua e le tagata le soifua maloloina atoatoa pe a
na ona fafagaina i mea'ai mata; ua ma'i o ia i le tulaga na ia 'ai ai meaai vela;
ma e oti o ia pe a na ona taumafa i na mea'ai. (Lomiga Muamua, itulau 24).

Fa'ai'uga a le Fa'atonu o le Mekasini:

Ona o le mamafa o tiute o le a le mafai ai e Mr.
Reinecke e tali tusi. I le mauaina o le $5 o le a ia auina atu ia te oe lana lava
meaai mata i aso taitasi-taiala ma fua mo le Iunaite Setete ma Tropics
ma faatonuga atoatoa. O nei mea e le o iai i se tusi. Auina atu i... - Ed.

Ua uma ona matou faamamafaina le mea moni o fualaau aina
uma, fualaau faisua ma nati o meaai lelei atoatoa e sili ona lelei, e toetoe lava
a tutusa mea'ai. O le mea lea, o "ta'iala-mea'ai" uma ma fua mo mea'ai
mata e leai se aoga fa'asaienisi po'o mea'ai. E oo lava i le tagata sili ona valea
e mafai ona faia lana lava polokalama o mea'ai, e ta'ita'ia e le fa'atonuga
o lona mana'o ma lona lagona o le tofo.

Ina ua maua le lomiga o Fepuari o le Mekasini, sa ou tusi atu ai i le
Faatonu, Mr. Kay K. Thomas, ma le talitonu o le a ia fiafia e puipuia au aia
tatau i le lumanai:

Machine Translated by Google

Aperila 21, 1965:

Mr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Lau Susuga,

O se mea na faateia ai ina ua ou faitau i le numera o Fepuari o le "Let's Live" se tala a Mr. John Martin Reinecke ua faaulutalaina "Adventures in Raw Foods", lea na kopi ai e le tusitala upu ma lea upu i le faavaa o lau tusi, "Raw-Ai", ma ua fai ma sui oi latou e avea ma ana lava mea. Fa'amolemole fa'asa'o lenei fa'aletonu i lau lomiga o lo'o soso'o mai ma fai ma le agalelei ni laasaga e taofia ai se fa'alavelave fa'apea i le lumana'i.

Arshavir Ter Hovannessian

Ae paga lea, pe a ma le masina mulimuli ane, na ou maua ai le tali le fiafia lea, lea na faia ai taumafaiga uma e fa'amalama Mr. Le fa'amaoni tusitusia a Reinecke:

Me 12, 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Peresia.

Lau Susuga:

E tusa ai ma lau tusi o Aperila 21 sa matou tusi atu ai ia John Martin Reinecke mo se fa'amatalaga ma o le mea lea na ia fautua mai ia i matou;

`Ua ou siakiina le vaega o Fepuari o la'u tusiga ma ou iloa ai e leai lava se mea na ou kopiina ai le upu i le upu soo se vaega o mau a Mr. Ter Hovannessian. O a'u fa'amatalaga uma i mea'ai mata o o'u lava manatu ma upu na aoina mai le 25 tausaga o le fa'aputuina o poto masani ma su'esu'ega. Afai na ou faia ni fa'amatalaga e pei o lana, o lona uiga o se mea fa'afuase'i ae le o le fa'amoemoeina.

'Ou te masalo o lo'o ia te a'u se tasi o fa'amaumauga sili ona atoatoa o tusi taumafa mata i totonu o le atunu'u, ma i totonu o ia mea ou te maua ai se kopi o lana tama'i tusi.

Machine Translated by Google

Ana ou kopiina, semanu ou te avatu ia te ia le viiga. Ou te manatua o lana tamaitusi na tuuina mai ia te au e se uo pe a ma le tausaga talu ai; ma sa ou auina atu ia Mr. Ter-Hovannessian $10 mo ia e auina mai ia te au nisi tamaitusi mo au uo. Pe tusa o le masina talu ai. E oo mai i le taimi nei ou te lei faalogo lava ia Mr. Ter Hovannessian poo le tupe. Afai e le mana'o e lafo mai ana tama'itusi ia te a'u, ona toe fa'afo'i lea o la'u tupe, aua o le uiga o la'u tala na'o le fa'aaloalo ma le lelei o le fa'asalalauina o le manuia o mea'ai mata na faasaoina ai lo'u ola i le 25 tausaga talu ai.'

(saini) John Martin Reinecke "I lalo o tulaga ma totonu vaai i le saunoaga a Mr. Reinecke e faapea na te lei talafeagai ma mautauave i luga o le faavaa o lau tusi, "Raw-Eating", matou te le faia faasa'oga i le Mekasini TATOU OLA.

(saini) KAY THOMAS, Fa'atonu-Fa'asalalau.

I le tali atu i nei finauga faatauvaa na ou auina atu ai le tusi lenei:

Me 27, 1965 :

Mr. Kay Thomas, Fa'atonu-Lomitusi. Lau Susuga:

Ou te faamalie atu e ta'u atu ia te oe ou te le manatu i lau tali o Me 12 i la'u tusi o Aperila 21 o se fa'amalieina.

Ou te umia lau mekasini e nafa ma le fa'aaoga sese e Mr. Reinecke o'u mafaufauga ma mautauave ma fa'asaoina le aia tatau e talosagaina ai le faamalieina.

E te taumafai e fa'amaonia le taufaasese lautele o lo'o faia e Mr. Reinecke, o ia fa'aauau pea ona fa'atau atu o'u manatu ile lima tala ile fasi pepa. O la'u fa'asalalauga e fa'atatau tonu lava i ia faiga fa'amalosi.

E tusa ai ma le $10.00, lea e ta'ua e Mr. Reinecke na ia lafo i ai ia te au ma se oka mo tusi, ou te faamalie atu e fai atu ou te lei mauaina se tupe po o se tusi mai ia te ia.

ATERHOV

Machine Translated by Google

Na muta lenei fetusiaiga ina ua agalelei Mrs. Bulbeck na ia auina mai ia te au le numera o Aperila o le Mekasini "Tatou Ola", lea, e pei ona faaalia i luga, o loo i ai le tele o faataitaiga manino o le le faamaoni tusitusia. Ou te tuu atu i le au faitau e filifili pe o "tulaga tutusa" i le va o la'u tusitusiga ma tala a Mr. Reinecke e fa'afuase'i pe fa'apitoa.

E le mafai e le faatonu ona luluina le tiute mai ona tauau, aua sa masani lelei o ia i la'u tusi, lea ua uma ona iloiloina i lana mekasini i ni nai masina talu ai, a o Mr.
E na'o Reinecke na te fa'atupu fa'alavelave e ala i 'alofaga e leai se fa'avae ma fa'aleaga. Ae o le fesili e le talafeagai e uiga i le sefulu tala na ia fai mai na ia lafo mai ia te a'u, ou te talosagaina faalauaitele ia ou iloa le igoa o le faletupe po o le auala na ia tuuaia ai le tupe na ia auina mai ia te a'u, e leai sa'u fa'amatalaga.

O fautuaga uma o mea'ai fa'apitoa e tatau ona soloia atoa mamao ese mai le fogāleele. E tatau ona iloa lelei e le tagata, O MEA'AI KUKA E LE FA'A'AI'A'I SO'O SE FA'A'AI MA E LE TAGATA TAGATA. E le gata i lea, ia TA'ITA'I TAGATA TA'ITA'I E 'A'AI I SO'O SE E FIAFIA I AI MA I SO'O SE FAIGA E ILOA AI. O le mea tonu lava lea o le tofo a le tagata lava ia.

O a tatou "tagata fai mea'ai" ua matua fenumiai mafaufau o tagata e umi lisi o fua ma menus, e manatu le to'atele o a'u, o a'u foi, o se usoga a "tagata atamamai", ma o le mea lea e masani ai ona latou tusi mai ia te a'u e talosaga mo se polokalama o le taumafaina. meaai masani. O iinei ou te fia faaaogaina ai le avanoa e tuuina atu ai se tali tuufaatasi ia i latou uma.

Mai le taimi nei, e le tatau ona toe i ai se polokalame fa'apitoa tau taumafa, fautuaga po'o fa'atulagaga mo so'o se tasi. E tatau i le tagata ona 'ai i soo se mea e mana'o i ai, i so'o se taimi na te mafaia ma le tele e mana'omia e lona mana'o, e pei lava ona faia e isi mea ola uma, mai le loi i le elefane O isi manu, e ui i lea, e masani lava ona faamalieina i mea e mafai ona maua. avanoa mo i latou; Faatusatusa clover, vaomago,

Machine Translated by Google

vao mauga, lau laau ma vao tuitui ma fatu, nati, fualaau faisua ma fualaau aina.

O le tagata 'ai mata e mafai ona 'ai fa'atasi i le aso pe fa'asefulu i le aso; e mafai ona ia fafagaina i luga o le tasi ituaiga o fua po o le selau ituaiga. Mai le vaaiga o le soifua maloloina e leai se eseesega, aua o mea'ai fualaau faisua mata taitasi e ave eseese e maua ai le fafagaina atoatoa ia te ia lava. O le tagata 'ai mata e le tatau ona ta'ita'ia e le lisi o fautuaga "fa'asaienisi" po'o "mea'ai", ae o mana'oga o lona tu'inanau ma lona gutu, lea o le a avea pea ma ana ta'iala e le sese i le filifilia o mea'ai masani. O le auala sili ona mautinoa, sili ona saogalemu ma sili ona faigofie o le taumafaina lea oa tatou mea'ai i le setete lea na saunia ma tu'uina mai e le natura ia i tatou, e ala i le tu'imomomoina i lalo o o tatou nifo. Ae afai e maua e se tasi se taimi ma taimi paganoa e saunia ai salati ma isi ipu fefiloi, e tatau ona ia 'ai

a mae'a loa sauniuniga, a leai o le a aga'i atu le tagata i ni suiga fou o mea'ai.

E le tatau i tagata ona toe faitau tusi e fa'atatau i fa'ama'i o fa'ama'i ta'itasi, su'esu'ega, togafitiga, vaila'au, vitamini, minerale, polotini, hydrotherapy, electrotherapy ma isi mataupu tutusa, aua o fa'ama'i uma e afua mai i le mafua'aga masani e tasi ma e tasi le auala masani e togafitia ai. .

Le tele o tagata fai mea'ai, ma e o'o lava i tagata e le o ni fua, o lo'o taumafai e 'ai a e sili atu fuala'au fuala'au nai lo le masani e iai le manatu e fa'atatau ia i latou o ni tagata 'ai mata. E leai se tasi, e ui i lea, e mafai ona manatu o ia o se tagata 'ai mata pe afai na te 'aina se tasi o meaai vela i le masina, aua o lena auala o le a le mafai ai ona ia faasaolotoina atoatoa o ia mai fa'ama'i. E mafua ona i le amataga o le 'ai mata o se numera o sela mama'i e mafai ona pa'u i se tulaga o le moe ma faaumiumi ai lo latou ola i lena tulaga mo se taimi umi. E na'o le tasi le taumafataga vela i le masina atonu e lava lea e toe fa'aolaina ai i latou ma maua ai le avanoa e toe fa'ateleina ai. O le taimi lava e tago ai le tagata e 'ai mata sina fasi mea'ai vela, e mautinoa lava na te saunia na sela mama'i i mea'ai fou ma avatu iāi latou se olaga fou. O le mea lea, pe a le mafai e se tasi ona fa'asa'oloto atoatoa o ia mai le sasa o fa'ama'i, e tatau ona ia

Machine Translated by Google

vaavaai mo le mafuaaga i na solitulafono mai lea taimi i lea taimi ae leai se isi kuata. E leai lava se fa'amaoniaga mo na faaletonu.

O se tasi o finauga sili ona le faavaea e faasaga i le taumafa mata atoa, lea e oo mai ia te au i nisi taimi mai nisi o atunuu i matu aemaise lava mai Egelani, o le eseesega o tulaga tau. Afai lava e mafai e le tagata ona maua se luutaga o saito mata, e le mafai ona fesiligia le le lava o meaai masani i soo se atunuu. E le gata i lea, ona o le mea moni o mea'ai kuka e le maua ai se mea'ai itiiti i le tino o le tagata, e tatau ona lava mea'ai i itu uma o le lalolagi pe afai e mafai e tagata ona fafagaina i latou lava ma tausia le ola. E ala i le aveesea o meaai vela mai a tatou meaai, tatou te le aveesea ai se mea mai le aoga o mea taumafa o a tatou meaai; na i lo lea, tatou te faasaolotoina i tatou lava mai mea oona ma leaga. O le uiga atoa o nei upu moni e mafai ona talisapaia e na o le tagata na olioli i le aogāo le taumafa mata mo ni nai tausaga. O fa'amatalaga uma "fa'asaienisi" lea e taumafai tagata su'esu'e i meaola e fa'atusaina mea'ai vela e pei o mea'ai, o ni fa'amatalaga e leai se fa'avae ma fa'asesega le aoga.

E pei ona tulai mai mataupu, i le taimi nei lava o loo i ai nisi atunuu lea o loo mafatia ai tagata i se "le lava" o meaai ma o loo i lalo o le taufaamatau faifai pea o le fia aai, pe a na o se tautinoga aloaia e na o le pau lea o le mea e manaomia e faataunuu ai le vavega ua leva ona faatalitali i ai o le aumaia o mea e tele i le lalolagi. O le mea e leaga ai, o lenei ta'utinoga faigofie ma manino e fa'apea o le kukaina e fa'aleagaina ai mea'ai fa'alenatura ma fa'aliliuina i latou i mea leaga e le o iai i so'o se mea, e ui lava i le mea moni e faapea ua uma ona i ai i le 1963, na ou aumaia lenei mea moni e le mafai ona felafolafoa'i i le mafaufau o pulega ta'ita'i uma ma vaega faasaienisi o le lalolagi. O se fa'ailoga mata'ina lea o le loloto o le fa'atofuina o tagata i aso nei i le fa'avalevalea, fa'aituau, talitonuga fa'ataulātu ma vaisu 'ino'ino. O upu e pei o le civilization ma le alualu i luma e mama pe a faatatau i tagata e ui lava i mea uma na ta'ua ma tusia, ae mumusu e ta'utino atu o le kuka o se gaioiga e le masani ai ma fa'aleagaina.

Machine Translated by Google

E fai mai latou me ko oti ne fai ne tino ` poto i mea ola i mea fakaofoofogia i te lotou iloaga. E foliga mai ia te au o le tele lava o lo latou alualu i luma, o le tele foi lena o lo latou iloa e leai se mea latou te iloa. Ma a latou oo atu i le tulaga lea latou te ioe saoloto ai e tetee atu i le poto moni o le natura o lo latou lava malamalama e le sili atu nai lo se mea itiiti, atonu e moni lava e ioeina sa latou aoaoina moni lava se mea.

E lē o se tasi o na tagata su'esu'e i meaola "ua matuāloloto i le poto ma le a'oa'oina o aso nei" tatou te tau atu ai i peteriaka faaaloalogia o ē na soifua i le 140 pe 150 tausaga le matutua. Tatou te feiloai i tagata faapena i se mamao ese mai nofoaga autu o aoaoga, i le loto o le natura, lea e puipuia ai i latou mai aafiaga leaga e mafua mai i fualaau faasaina ma mea taumafa ua matua faaleagaina. O le a le umi ma le sili atu o le soifua maloloina o le a oo i ai, pe ana faasaoina i latou e oo lava i lena vaega o le pa'u o lo'o feagai ma a latou mea'ai i le taimi nei. O le a le mea ua ou maua ai le aia tatau ma le lototele e luitauina ai toetoe lava o manatu uma o lo'o i ai nei o le saienisi fa'afoma'i o le mea moni o le 100 PESENTE RAW EATING E FA'ATA'I AI LE FA'AI'U UMA I LE TALA MA LE ATAU. Tofotofo, ona e talitonu ai lea.

Ou te le soona faatele pe a ou manatu o ni fasioti tagata ma tagata solitulafono i latou uma o e, i ni mafuaaga faafoliga po o se isi, ua faasaina ai e mamai ma e le aoga a latou MEAAI NATURA - fualaau faisua fou ma fualaau aina - ua na o le NA'O LE AUALA LELEI e toe faaleleia ai lo latou soifua maloloina leiloa. . E ala i lo latou valea leaga na faia ai e na "saienitisi a'oa'oina" ni fasiotiga tagata sili atu nai lo Attila po'o Hitila. O a latou fautuaga faavalevalea ua latou fasiotia ai le faitau miliona o tagata, i lea aso ma lea aso, e aunoa ma se mapusaga po o se malologa. Faatasi ai ma tagata solitulafono faapena e le o iloa, o i latou uma e gaosia ma tufatufaina atu vaila'au, meainu, tapaa, fola mama, falaoa, aano o manufasi, mea suamalie, suka, lauti, kofe ma le tele o isi mea fa'aleagaina e pei o nei. O falegaosimea uma lava e gaosia ia mea e le masani ai, e sili atu ona leaga i tagata nai lo pomu atomika.

Machine Translated by Google

Ou te augani atu i tagata alofa uma ina ia faia le mea latou te mafaia e fesoasoani ai ia te a'u e faasalalau atu nei upu moni e le gata i upu tautala ma e ala i a'u lomiga.

O na tagata 'ai mata ua uma ona faamaloloina o latou ma'i o lo'o i lalo o se tiute fa'apitoa e tu'uina atu fa'amatalaga o lo latou toe fa'aleleia i le fa'atonuina e le au lomitusi ma pulega fa'atatau uma.

Ma le mea mulimuli, o le tiute o le au tusitala le lolomiina o se aotelega o na fa'amatalaga i koluma o la latou nusipepa, ma talosagaina ia iloa pe aisea ua fa'aauau ai pea e le au pulega a latou fa'aletonu le gaioi.

VAEGA TOLU

O Ausia o le RAW-AITING

E tele le au faitau e tusi mai ia te a'u ni tusi e fesili mai ia te a'u e uiga i manuia na ausia e ala i le 'ai mata. Ina ia fa'amalieina lo latou fia iloa, ou te fiafia e tu'uina atu ia i latou ni fa'amatalaga talafeagai.

E tasi le tausaga talu ona lomia le lomiga muamua o la'u Armenian galue i le 1960, na ou lomia ai se tusi puupuu i le gagana Peresia, lea na ou tufatufaina atu ai kopi saoloto e 4,000 i totonu o faalapotopotoga eseese, pulega ma le au lomitusi. O nusipepa ma nusipepa a Tehran na tuuina atu le tusi i se taliaina lelei ma o le toatele oi latou na tusia ni iloiloga uumi i lena sootaga.

O le tusi na matua'i mata'ina i totonu o le Faamasinoga. O le

O le tane a Lana Afioga Mamalu o Shams Pahlavi, o Mr. Mehrdad Pahlbod, lea ua avea nei ma Minisita o Aganuu, na valaaulia a'u i lona fale ma ta'u mai ia te a'u ua faamamaluina la'u tusi e ala i le gauai atu o Shah (tupu MohamadReza Pahlavi), o le na faatonuina o ia e faia atili. fesili e uiga i le mataupu. Ou te fiafia lava e faamaumau e ono pe fitu au feutagaiga mulimuli ane ma Mr. Pahlbod. O le Failautusi Aoao o le Red Lion and Sun Society, Dr. Abbas Naficy, ma le Faatonu o Khajenouri Maternity Hospital, Dr. AbulGhasem Naficy,

Machine Translated by Google

ma le tele o isi tagata tomai faapitoa ta'uta'ua na viia o'u manatu ma folafola mai ia te a'u la latou galulue fa'atasi.

Na tuuina atu faatonuga ina ia tausia ni nai tamaiti i se tasi o fale o tamaiti matuaoti e ala i le aai mata. E le gata i lea, o mataupu faavae o le taumafa mata e tatau ona fa'aaogaina i togafitiga o tagata mama'i i se tasi o falema'i a tamaiti ma i le toe fuata'iina o le fa'aogaina o mea'ai o se tasi o aso tausi pepe. Ae paga lea, i le faatinoga moni sa ou fetaiai ma faafitauli eseese.
E le'i umi ae ou fesaga'i ma se 'autau to'atele o foma'i ma ta'ita'i faailoga tagata, o ē na tatau ona ou faaaofia i manatu fou. E lē o se galuega faigofie lenei mea. O le mataupu atoa na tolopoina i se tulaga na ou vaivai ai ma lafoai le taumafaiga ma le faanoanoa tele.

O lenei toilalo na sili atu ona faanoanoa, aua sa ou matauina i se vaega vavalalata, o se taunuuga o meaai le masani ai, sa tumau ai pea le vaivai ma mama'i tamaiti laiti i totonu o fale tausi ma'i, a'o i totonu o falema'i latou te faalagolago i vaitamini fa'apitoa, vaila'au oona ma polotini manu. laveai mai lima o le oti na fanau vaivai, pa'e'e'e, o ē na le maua le susu o tina ma mea'ai fa'alenatura, sa fa'amamago le susu ma falaoa pa'epa'e e fai ma a latou fa'amoemoe. E leai se mea e tatau ona faaopoopo, e lei mafaufauina le manaomia o meaai masani e le pona.

Ae o na fesootaiga, faapea foi ma lou i ai i le tele o konafesi faafomai, na aoaoina ai au i le tele o lesona taua. Muamua ma le taua, na ou iloaina e ui lava o manatu na ou tuuina atu o ni tulafono aupito sili ona tulagalua ma faigofie o le natura, e na'o tagata o latou a'oa'oga maualuluga e fetaui ma le saolotoga o le faamasinoga ma le tutoatasi o le mafaufau. E le mafai e se tagata o le atamai ona mafaufauina le avanoa e mafai ai e se tagata lautele ona suia le faasaienisi faafomai atoa o aso nei ma fenumiai manatu o mea taumafa o loo i ai nei i le lalolagi faasaienisi.

O le mafuaaga lena na ou filifili ai e lomia se voluma puupuu i le Igilisi ma tu'uina atu i le fa'alogo a fa'alapotopotoga fa'asaienisi ma fa'apolokiki maualuluga.
O le faatoilaloina o faigata tetele, sa ou galue ai i le 16 itula i le aso e tusi le tusi, ona ou faaliliuina lea i le Igilisi ma lomia i le gagana Peretania.

Machine Translated by Google

1963. Ona ou aumaia lea o tuatusi e 3,000 mai tusi eseese o faamatalaga ma auina atu pe tusa ma le 4,000 kopi faamalo o le tusi i taitai uma o le lalolagi, ma i iunivesite, nofoaga autu faasaienisi, faalapotopotoga faavaomalo, ma nusipepa sili ma mekasini faavaitaimi. Sa ou sainia moni lava le tele o tusi ma faapipii faatasi ma tusi taitasi. Sa ou manatu o le auala sili lea ona vave ma sili ona talafeagai e faasalalau atu ai ou manatu i le umi ma le lautele o le lalolagi.

O taunuuga na sili atu nai lo o'u faamoemoega sili ona le mautonu. O le faitau afe o tusi ma nusipepa na ou mauaina i nai masina na sosoo ai na ou mautinoa ai sa faitauina ma le fiafia laʻu tusi e tagata taʻutaʻua uma ma pulega i le lalolagi, o le toʻatele o i latou na faamautinoa mai ma le lē faatuai le moni o oʻu manatu.

I tausaga talu ai nei, e le gata ua ou faʻagaloina aʻu gaoioiga faʻaagafesootai, ae ua ou lafoaia atoatoa foi laʻu pisinisi patino ina ia tuuto atu aʻu lava i aʻu tusi i le ao ma le po. Peitaʻi, e ese le faapea atu, e iai tagata e manatu ua ou tuua oʻu mafaufau, ona, nai lo le faaputuputuina o ʻoa ma faaalu loʻu taimi e ʻai, inu ma fiafia, ou te faaalu uma aʻu tupe i le lomiaina o nisi tusi. , lea ou te tufatufa atu i tagata uma e aunoa ma se tau.

Ae i loʻu manatu, e leai se fiafiaga i le olaga e sili atu nai lo le faamalieina e maua mai i le auaunaga lē manatu faapito i o tatou uso a tagata. E fau e tagata fale faufale ma e fiafia i la latou vaai. Ia, o tusi taitasi uma o le faamalo, talisapaia ma le faafetai ou te mauaina i aso uma mai tulimanu uma o le lalolagi o loo i ai le taua atoatoa o se fale mo au. Ma afai o le tusi e mai i se tasi ua faamaloloina mai se maʻi tuga e ala i laʻu fautuaga ma ua manatu ia te aʻu o lona faaola, e leai se tapulaa po o se tapulaa i loʻu fiafia, lea e faateleina atili i le lagona o nei mea uma ua uma. faia e aunoa ma se totogi.

Ua mafatia loʻu agaga i le ao ma le pō pe a ou vaai atu i tagata ua feoti i so o se mea ona o le oti faafuaseʻi. Ua ou iloa lelei e LE MATE na tagata; latou fa'avalevalea IA LATOU FA'AMA'i ona o se ipu o mea e le masani ai ma fa'afoliga

Machine Translated by Google

meaai. E tafetotoi lo'u fatu ina ua ou vaai atu i se tina ua fefe o se'i ese mai lana tama e le sala le fua sili ona mamalu ma tuu atu i lona lima le falaoa mata'utia, susu ma aano o manu.

I la'u uluai tusi faaPeretania, sa ou talanoa puupuu i le toetoe lava o mea uma faafitauli talafeagai. I lenei voluma, ua ou faalauteleina nisi o au faamatalaga talu ai ma ua ou tautala atu e uiga i ni fesili taua i se taimi e sili atu le umi, ma avea ai le mataupu ia malamalama atili i tagata lautele. Ae peita'i, a o le'i aumaia le tusi i se faai'uga, ou te mana'o e faamasani le tagata faitau i le taliaina o la'u ulua'i tusi faaPeretania, faapea fo'i ma isi a'u lomiga.

Kopi o la'u tusi na tusi atu i ta'ita'i ma isi ta'ita'i o le lalolagi

Fa'amolemole fa'aaloalo mai ia te a'u e ala i le taliaina o se kopi fa'afetai o la'u tusi ua fa'aigoaina "Raw-Eating". Ou te faamoemoe ma le faamaoni o le a mafai ona e tuuina atu ni nai itula taua i le faitauina o le tusi.

E ala i le ta'ua o mea'ai vela e pei o mea'ai masani a le tagata, ua uia tauaso ai e le fanau a tagata atoa le ala mata'utia i le faaumatiaga.

O le taliaina o manatu ma fautuaga o lo'o fa'amatalaina i totonu o le tusi o le a sili ona aoga mo le manuia o lou malo.

O nai kopi ma fa'amatalaga mai tali na maua:

Tusi mai lana Afioga Mr. Amir Abbas Hoveyda, le Palemia o Peresia:

Teheran, 18 Oketopa, 1965

Mr. AT Hovanessian,

"Ua ou maua lau tusi ma le tusi na e auina mai faatasi ma ia.
A o ou faanoanoa i le mea moni ona o le mamafa tele o le galuega seia oo mai talu ai nei na le mafai ai ona ou maua se taimi paganoa e faitau ai lau tusi, ou te faafetai tele mo le tuuina mai ia te au."

Machine Translated by Google

(Saini) AMIR ABBAS HOVEYDA, Palemia.

***

Amerika Embassy, Iuni 29, 1964.

Lau Susuga Aterhov:

O lau tusi o Mati 28, 1964, na tu'uina atu ia Peresitene Johnson ua maua i le White House, faapea foi ma le kopi o lau tusi, 'RAW-EATING'.

Ua fa'atonuina le Amepasa e momoli atu ia te oe le Peresetene faafetai mo lou mafaufau loloto i le tuuina atu ia te ia o se avanoa e vaai ai i lau tusi.

WALTER G. RAMSAY,

Aufaigaluega Fesoasoani i le Amapasa, Tehran.

***

Windsor Castle, 27 Aperila, 1964

Lau Susuga Aterhov,

Ua poloaiina au e le Masiofo e faafetai atu mo lau tusi ia The Prince of Wales, ma mo le kopi o le tusi na e tusia.

Na manatu le Tupu o se mea lelei tele ia te oe e auina atu lenei tusi i lana tama, ma ou te momoli atu ia te oe le faafetai faamaoni a le Masiofo.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Waiting, Egelani.

***

Pale, 29 AVR. 1964

Monsieur,

Machine Translated by Google

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez tagata fa'atatau.

Monsieur le President de la Republique m'a charge de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Saini) Failautusi Fa'afailautusi.

***

Moscow, Iuni 21, 1964.

Lau Susuga Aterhov,

Ou te faailoa atu ma le faafetai le mauaina o lau tusi 'RAW FOOD O LE FA'AMATALAGA O MEA'AI', lea o lo'o ou su'esu'eina ma le fiafia.

S. KURASHOV, Minisita o le Soifua Maloloina, ussr.

***

Phnom-Penh, i le 9 Janvier, 1965

Monsieur,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-AITING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes encouragements je vous prie d'agreer, Monsieur, Le fa'amautinoaga o le iloiloga.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11"' Aokuso, 1964.

Machine Translated by Google

Lau Susuga Aterhov,

Ma le fiafia tele ua ou mauaina lau tusi matagofie ua faaulutalaina 'A'AI MATA'. O le igoa o le tusi ua aumaia ai ia te au se lagona loloto o le fia iloa e uiga i mea o loo i totonu.

Ina ua uma ona su'esu'eina le tusi ua ou talitonu i mea moni uma na e tusia i totonu o le tusi...

E taua tele le tusi ia te au. Ou te teuina o se faamanatu e le mafaagaloina mai ia te oe.

Ia, se'i ou talosaga atu i lau faatagaga e faaliliu ai lenei tusi i le gagana Cambodia ina ia maua ai se manuia sili i lo'u atunuu. Ou te fa'amoemoe o lou mauaina fou o se saienisi fou o le a faia ai se suiga fou i le ola o tagata soifua atoa.

CHUON NATH JOTANNANO,

Le Alii Sili o Monks i Cambodia.

***

Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964.

Monsieur,

En accusant reception de votre manuel `RAW-AITING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le Peresitene du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

O LE FALE PAEsina, Iuni 1, 1964.

Machine Translated by Google

Lau Susuga Aterhov,

Faafetai mo le auina mai ia te au o se kopi o lau tusi talu ai nei. O lo'o ou su'e

agai i luma i ni nai itula avanoa pe a ou maua se avanoa e faitau ai i totonu nisi auiliiliga.

RICHARD W. REUTER, Fesoasoani Faapitoa i le Peresetene ma le Faatonu Sili, Food For Peace, ISA

***

Luxembourg, Me 13, 1964.

Lau Susuga,

O lo latou mamalu o le Tupu o le Tupu Sili ma le Tupu, Grand-Duke o Luxembourg, ou te fia faailoa atu le mauaina o lau tusi agalelei o le 23 Mati 1964, lea na e auina atu ai ia i latou lau tusi 'Raw-Eating'.

Sa matua ootia lo latou Tupu i lenei manatu alofa ma poloaiina au e auina atu oe. Faafetai tele lava. O le a latou faitauina lau tusi ma le fiafia tele.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiuani, Aokuso 18, 1964.

Lau Susuga Hovannessian,

Ua ou faitau ma le fiafia i lau tusi o Me 12th faatasi ai ma le tusi fa'apipi'i i luga o le 'A'ai Mata'. O se fautuaga faaosofia tele ua e faia mo le tagata atoa, ma ou te manatu e tatau ona su‘esu‘eina ma le totoa e i latou o lo‘o popole i le soifua maloloina o i tatou lava ma tupulaga a sau. Fa'amolemole talia la'u fa'afetai fa'amaoni mo lou mafaufau loloto i le auina mai o lenei voluma.

Machine Translated by Google

CHEN CHENG, Palemia o le Malo o Saina.

***

Teheran, i le aso 18 Oketopa, 1964.

Cher Monsieur,

O le Amapasa o le RSF a Yougoslavie ma le fa'aaloalo mo le fa'ailoa mai o le tusi a le Failautusi Aoao o le Peresetene o le RSF de Yougoslavie i le laquelle o le fa'amaonia lea o le taliaina o le RAW-AITING' aua ne'i e alu atu i ai. amabilite d'evoyer au Peresitene Tito.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Faipule.

***

Transport House, Lonetona, 29 Aperila, 1964.

Lau Susuga Hovannessian,

E ese le agalelei o oe e lafo mai ia te a‘u se kopi fa‘afetai o lau tusi `RAW-EATING', o le a ou fa‘aaogaina le avanoa muamua e su‘esu‘e ai mataupu faavae o mea‘ai e te fa‘aalia.

AL WILLIAMS, Failautusi Aoao,

O LE PATIGA LEIGA

***

Uosigitone, Me 15, 1964.

Lau Susuga Aterhov,

Machine Translated by Google

Faafetai mo le kopi o lau tusi, Raw-Eating', lea na ou mauaina talu ai nei. Ua uma ona matauina mea o loo i ai, ma ou te talisapaia lo outou magafagafa i le auina mai.

JOHN M. BAILEY, Taitaifono, KOMITI A LE ATUNUU FAATEMOKARATI.

***

Berne, 26 Fepuari, 1964.

Alii e,

Matou te faailoa atu le mauaina o le ma e fia faafetai atu mo se kopi o lau tamaitusi ua faaulutalaina:

A'ai Mata (se su'esu'ega lautele). E tatau i tagata uma ona iloa le meafaitino o lona tino,' lea na tatou faitau ma le fiafia.
Faatasi ai ma a matou faamalo,

SWISS FEDERAL PUBLIC HEALTH SERVICE,

Le Pule Sili o Mea'ai Taumafa, RUFFI.

***

Port-au-Prince, i le aso 16 o Iulai, 1964.

Lau Susuga Aterhov,

Faafetai tele mo lau tusi ua faaulutalaina `Raw-Eating'. O lenei tusi e tatau ona faitau mai le amataga i le amataga ona ua foia ai se faafitauli o le a manuia ai lo‘u atunuu lautele.

Ou te fa‘amoemoe o lau fautuaga i le tusi o le a fetaui ma le mana'oga uma ma o le a avea ma fa'atau sili i lenei tausaga.

MATAGALUEGA DE LA SANTE PUBLIQUE ET DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, FAIATUATUA O STATE,

Machine Translated by Google

Republique d'Haiii.

***

Perelini, Iuni 4, 1964.

Lau Susuga Aterhov,

O le Peresetene o le Malo Temokalasi Siamani, Walter Ulbricht, e momoli atu lana faafetai sili ona faamaoni mo le tamaitusi na e auina atu ia te ia.

E pei ona masani ai e ono faitioina au fa'amatalaga - tele e mautinoa lava e sili atu i popolega uma o le foma‘i: le foma‘i, le su‘esu‘ega o mea‘ai, ma isi.

O le Malo o le Siamani Democratic Republic, aemaise lava le Matagaluega o le Soifua Maloloina, e matua gauai atu i lenei fesili. Ina ia mafai ona fausia se soifua maloloina lelei, ua leva ona fausia se komiti iinei, o se tasi o ana mea o le fa‘alauiloaina o mataupu sa‘o o mea‘ai.

HUTH, Faufautua Sili, Chancellery a le Setete.

***

La Habana, 24 tausaga talu ai o le 1964.

Fuafuaga foma'i:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta material nos trasmite por intermedio de su lectura.

Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

Machine Translated by Google

La Paz (Bolivia), Iulai 10, 1964.

Fa'afetai tele mo le kopi fa'afetai o lau tusi ile 'Raw Eating'. Ou te le'i faitau atoa i ai, ma na o ni mataupu lava na talanoaina. O manatu e te fa'aalia i ai e fa'aosofia ai e ui lava e fefinaua'i. Ou te le‘i i ai i se tulaga e fai atu ai i latou, ae ou te mana‘o e ta‘u atu ia te oe le mauaina o lau tusi ma le fiafia na faaosofia ai a‘u.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Minisita o le Soifua Maloloina.

***

Beograd, 20 Aperila, 1964.

O le mea lea e fa'afetai ai mo le auina mai ia te a'u o le kopi fa'afetai o lau tusi ua fa'aigoaina 'RAW-EATING', lea e mautinoa lava e fa'aosofia ai le fiafia tele o i latou o lo'o popole i fa'afitauli o le lava mea'ai.

MOMA MARKOVICH , Failautusi a le Feterale mo le Soifua Maloloina ma Faiga Fa‘aagafesootai.

***

Ua maua foi tusi faamalosiau ma le faafetai mai uiga nei:

Le Masiofo o Netherlands; o le Tupu o Tenimaka; le Tupu o Sweden; le Tupu o Peleseuma; Antonio Segni, Peresitene o le Malo o Italia; Adolf Scharf, Peresitene o Ausetalia; Fransico Orllch, Peresitene o Costa Rica; S. Radhakrishnan, Peresitene o Initia; de Lisle, Kovana Sili o Ausetalia; Urho Kekkonen, Peresitene o Finelani; Eamon de Valera, Peresitene o Aialani; P. Van de Calseyde, MD Faatonu o le Faalapotopotoga o le Soifua Maloloina a le Lalolagi, Copenhagen, Tenimaka; Miss la Marsh, Minisita o le Soifua Maloloina ma le Uelefea, Kanata; CH. Sapira, Minisita o Initeria, Isaraelu; Alfonso Ponce Archila, Minisita o le Soifua Maloloina, Kuatemala; Abbebe Retta, Minisita o le Soifua Maloloina, Etiopia; Yuichi Saito, Ofisa Sili o Fesootaiga, Matagaluega o le Soifua Maloloina ma

Machine Translated by Google

Uelefea, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Minisita o le Soifua Maloloina ma Leipa, Gujarat, Initia; MacEntee, Minisita o le Soifua Maloloina, Aialani; Marga AM Klompe, Minisita o le Soifua Maloloina, Netherlands; Giorgio Borg Olivier, Palemia o Malta; Gudrun Sanz ma Elsie Waerndt, Nobel Foundation, Suetena; J. Grimond, Leater o le Liberal Party Lonetona; Pierre Werner, Palemia o Luxembourg; Sean F Lemass, Palemia o Aialani; Robert G. Menzies, Palemia o Ausetalia; Mehdi Nawaz Jung, Kovana o Gujarat, Initia; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Kovana o Madras, Initia; SK Patil, Minisita o Meaai ma Faatoaga, Initia; PC Sen, Minisita Sili o West Bengal, Initia; William Gopallawa, Kovana Sili o Ceylon; Lester Pearson, Palemia o Kanata; Sampurnanand, Kovana o Rajastan, Initia; Shri Partap Singh Kairon, Minisita Sili o Punjab, Initia; Robert Fraser, Pulega o Televise Tutoatasi, Lonetona: Mr.

Sarnoff, Peresitene, National Broadcasting Company, Niu Ioka, ma faapena luga...

E tele atunuu ua auina atu tusi ae e pei ona e matauina, o nisi o meli na lafo atu i faipule o atunuu vaivai ma le tele o le fia aai ma le mativa ma isi faafitauli ona o a latou faiga faavae sese, matautia ma le tetee i le saolotoga, o lea afai latou te suia o latou ala. ma fesoasoani i o latou tagata ona mafai ai lea ona avea i latou ma atunuu mauoa ma le filemu. Raw Veganism o se ki mo i latou pe a suia o latou ala.

O le faaaliga lenei na lomia i le okeni aloa'ia a le Vegan Society, Peretania Tele (Setema 1964): "O le toesea mata'utia o lona atalii e 10 tausaga ma lona afafine e 14 tausaga le matua ona o le mea na ia iloa o mea'ai e le masani ai, faia Arshavir Ter Hovannessian faia se su'esu'ega loloto o mea'ai - o le taunuuga o le 'RAW-AITING', o se tamaitusi (7/2d) matou te fiafia na maua mai Tehran.

I se auala mautinoa e na te faaumatia toetoe lava o o tatou manatu uma e uiga i mea'ai, ma e o'o lava i vegans, ma a latou mea'ai vela, e ono lagona sina tetete.

Machine Translated by Google

E leai se fa'avalevalea e uiga i vaitamini gaosia ma atonu o lona pipii sa'o i mea'ai mata atonu na ia fa'aalia ai le auala e fa'ata'amilo ai vaitamini B12 ma isi vaitamini 'taua'.

E le mafai ona matou tuuina atu ana finauga, ae i lona afafine, e ono tausaga le matua O Anahit, o le na te le'i 'aina lava se fasi mea'ai kuka pe fa'aleagaina i lona olaga, o se fa'amaoniga mata'ina o le aoga o le taumafa na ia fa'aleleia, ma o lo'o matou ta'ua iinei ... "

Ona latou lolomi lea, i lona atoaga, le faaopoopoga o loo tuuina atu i le faaiuga o le tusi tusi, faapea foi ma le ata o Anahit.

***

Wilmslow, 20 Aperila, 1964:

Faafetai tele mo lou agalelei i le auina mai o se kopi o le Raw-Eating'. Ou te mautinoa o le manatu e matua lelei ma matou te iloa le tele o uiga fa'aleleia o se taumafa mata.

Afai e te mana'o e lafo mai ia te a'u se ata o lou afafine lalelei o Anahit (pei o le faavaa pito i tua), ou te fiafia e lomia i le THE BRITISH VEGETARIAN mulimuli ane i lenei tausaga faatasi ai ma le faaopoopoga mai lau tusi

GEOFFREY L. RUDD, Failautusi & Faatonu, THE VEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Faletupe Square, Wilmslow, Cheshire, Egelani.

***

Malaga, Me 28, 1965.

Le uo pele,

Fa'amolemole lafo mai ia i matou i le taimi lava e tasi ni kopi se lua o lau tusi lelei ile 'Raw-Eating'. O le a matou lafo vave atu i luga o pili, i tau toe fa'atau. O le a matou faia se ta'amilosaga lauga i Egelani & Uelese i lenei Autumn, ma o le a fa'amoemoe e fa'aoga lelei le tusi iina.

Machine Translated by Google

H. JAY DINSHAH, Peresitene, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, ISA

***

Na fa'aofi mai e le tama a Dr. Bircher-Benner, Dr. Ralph Bircher, a ono itulau ta'ita'i tusiga i DER WENDEPUNKT, le okeni o le Bircher-Benner Clinic i Zurich (Me, 1964), i lalo o le igoa o le "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (All or Nothing-Doctrine of Nutrition), lea e mafai ona aoteleina e pei ona taua i lalo:

“I tulimanu eseese e lua o le lalolagi, e lua e matua’i fa’afeagai a'oa'oga o mea'ai ua tu'u i luma. I Kalefonia, na faia e se tagata su‘esu‘e e igoa ia Wirnitz se pauta taumafa e toetoe lava a leai se tofo mai le paluga o vaila‘au e 48. Faatasi ai ma lenei 'mea'ai' faafoliga na ia faia ai ni su‘esu‘ega i luga o le 18 pagota ma, e aunoa ma le faatali mo i‘uga, na te vave fa‘aalia le fa‘amoemoe i le au tusitala i se taimi vave." I le isi itu, o lo‘o i luga o la matou laulau iloiloga se tama‘i tusi e matua fa‘afeagai lava a‘oa‘oga i mea‘ai, e fai ma sui o le 'All-or Nothing': Aterhov/ Raw-Eating. lelei le Igilisi ma o se aotelega o voluma tetele e lua a Armenia.

E iloa e se tasi le i ai o le atalii o le aganuu maualuga a Aryana. Faatasi ai ma le itiiti ifo o le talitonu o le tagata ia te ia lava ... na te fai ma sui o mea‘ai fuala‘au mama o se mea‘ai sili ona natura ma na‘o le pau lea o le mea‘ai sa‘o mo le tagata soifua, ma i lo tatou tausaga fa‘afefeteina na te faia lenei mea ma le fou, ma le fa‘amaoni sili a le tagata e foliga mai e mafai. e totogi le faaliliuina o lena tusi laitiiti i le gagana Siamani."

Ina ua uma ona toe faavasegaina vaega taua o o'u manatu, ona ta'ua lea e le tusitala nisi o mea moni faasaienisi e lagolagoina ai a'u;

"Ua fasefulu tausaga talu ai na mafaufau ai Walter Sommer pe aisea na le mamao ai Bircher-Benner i lona manatu e ta‘u atu meaai mata na o le pau lea o mea‘ai mo le tagata. I le fiafia ia Aterhov o le mea moni lea e tusa ai ma su‘esu‘ega lata mai (Reader's Digest, Ianuari, 1964)

Machine Translated by Google

ua ola moni lava le tagata i (toetoe lava mama) meaai fuala'au mata'utia mo le miliona ma le afa tausaga ma o lea, atonu e manatu se tasi, ua ia ausia lona atina'e sili ona maualuga. O le fiafia ia Aterhov o le iloa lea o le leai o se paleni i aso nei i le va o mea‘ai ma vaitamini, o le 'faaosofia o le fia‘ai', o le 'vaitaimi o le taofiofia (Dammerungszone) i le ma‘i o le soifua maloloina', o le matafaioi a le 'laufanua' i fa‘ama‘i pipisi, le tamaoaiga tele i le metabolism i le taimi o taumafa fualaau faisua fou, o le maualuga o meaola o fualaau faisua, aemaise lava i meaai mata, le faamaoni o mea‘ai, e le tatau ona fa‘afefe, ma le fa‘amoemoe o ia mea‘ai i le feagai ai ma le le lava o mea‘ai i le lalolagi atoa. ”

E tusa ai ma le tagata su‘esu‘e, o tamaloloa e talotalo i le va o na pou ogaoga e lua. I lona manatu atonu e sa‘o "ia aua ne‘i malolo i le ogatotonu." Ma na ia fautuaina le tagata faitau e tu latalata atu i Aterhov nai lo Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, Fepuari 28, 1964.

Lau Susuga,

Faafetai mo le vaai i lau tusi Raw-Eating'. Afai e te iloa la matou lisi o lomiga o le a e iloa ai matou te ioe ma le loto i lou manatu faavae. Matou te lagona le alofa atoatoa i lou manatu ma e le maalofia, i le malamalama o galuega a lenei Kamupani, ia ioe i au sailiga.

Matou te fiafia i lau auala i le mataupu o meaai mo tamaiti. E matua'i lelei lava. E moni lava e tatau ona maua e le tamaititi lona tofo masani mo fualaau aina mata ua fa'asese ma le loto i ai i mea'ai vela. Ma e matou te faamemelo i lau auala atoatoa o lau mataupu, aua i totonu o le va o itulau e 53 e mautinoa lava ua e aumaia ai finauga uma e lagolagoina, pe mai le vaaiga o le soifua maloloina, po o le faatoilaloina ma/poo le puipuia o faama‘i, ma le tagofiaina. manatu i le

Machine Translated by Google

a'afiaga fa'afoma'i ma le tamaoaiga, e o'o lava i le pa'i atu i taunu'uga fa'atatau mo le lalolagi atoa.

... Ae paga lea, o le a avea ma fesoasoani i tagata soifua e le mauaina le viia ma isi taui (meafaitino) sei vagana ua latou galulue e ala i le 'faavae.' A leai, o le a se mea e le mafai ona faia e se tasi e oo lava i le tasi vaesefulu o le fiaselau afe pauna o loʻo foaʻi mo 'suʻesuʻega' e saienitisi e masani lava naʻo le tusia o avanoa pe a mavae se taimi, e tusa lava pe leʻi afaina ai taunuuga.

LE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Egelani.

***

Mekisiko, DF Aperila 23, 1964.

Lau Susuga Hovannessian:

Faatoa maua lava lau tusi RAW-AITING' ma na'o le a vaaiga, ou te iloa e fai si manaia ma o loʻo e faia moni lava se galuega manaia e taumafai e faʻamaonia tagata o le mea sili o mea uma o le mulimuli i le natura e aunoa ma ni suiga faʻavalevalea na faia e tagata.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Pule Sili. INTER - AMERICAN ASSN. O FA'INISINIA TAMA'IGA, Alfonso Herrera, 11-103, Mekisiko 4, DF

***

Fale Uo, Aperila 13, 1964.

O lau tusi i luga o le Raw-Eating' na o'o mai i le Au'aunaga a Uo ma sa ou fiafia e faitau i ai. O le a ou auina atu i le Library of Friends Vegetarian Society, lea ou te faamoemoe atonu e aoga i isi.
Faafetai mo galuega lelei sa e faia i au tusitusiga ma le ola ai i lenei auala faigofie i meaʻai mataʻutia. E foliga mai ia te au o se faailoga o le faamoemoe mo le fafagaina o le lalolagi ma le filemu i le lalolagi. Ou te talitonu i ai

Machine Translated by Google

e tatau ona atili ai ona tatou nofouta i le malamalama faaleagaga. I le taimi nei o a'u o le 'vegan' (vegetarian, le inu fuamoa, susu, honey ma isi), o lea ou te fa'atauaina au fautuaga, ma ou te fa'afetai ona o le to'atele o tagata o lo'o o mai e va'ai i lenei mea o se auala sa'o e ola ai. Ua i ai nei sosaiete eseese, tagata alofa o lo'o fai mea'ai ma fiafia i le filemu, ma o nei mea e tatau ona fesoasoani i le lotogatasi i le lalolagi.

QUEENIE DAWE, Fale o Uo, Euston Rd. Lonetona, NWI

***

Isaraelu, 22 Ianuari, 1965.

Lau Susuga,

A uma ona faitau lau tusi Raw-Eating', matou te fia faitau isi au tusi i le gagana Peretania... Ana mafaufau ma malamalama tagata e mafai ona sili atu lo latou soifua maloloina ma sili atu le fiafia e aunoa ma lapisi uma latou te ave i totonu o latou tino! O oe o se perofeta o o tatou taimi.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Isaraelu Naturopathic assn.
Nesa Estate, Mishmar Hasiva, Isaraelu.

***

Lau Susuga:

Ua ou faitauina lau tusi Raw-Eating' ma ou te fiafia tele i ai. E manaia tele i itu uma, aua o mea'ai e tatau ona 'ai e pei ona gaosia e le natura.

O ou manatu faavae e tutusa ma mea na ou lagolagoina i a'u tusi ma tusitusiga, i aso ua leva ... Ou te fia fa'aliliu i le gagana Sipaniolo, pe a e talia le manatu. Afai e te le afaina, faamolemole lafo mai ia te au se kopi mo au. O lo'o ou faia se toe iloiloga mo se mekasini Sipaniolo: Bionomia, lomia i Madrid, Sepania...

A. Severon, Dr. o Naturopathy, Colunga, La Riera, Sepania.

Machine Translated by Google

***

Boston, Iulai 5, 1966.

Fa'afetai Mr. Aterhov:

O lo'o tu'uina atu o le ae maua ai le sefulu tala mo le fitu o au tama'itusi e fa'aigoaina Raw-Eating'. O le a tu'u ai se paleni e tolu tala e totogi ai le tau o le meli i le tele o lau puletini Nu.1 e te mafaia.

Matou te matua fiafia lava i lau puletini Numera 1 ona o lo matou faamoemoe e lafo atu se kopi i le toatele o tagata e tusi mai ia i matou e tusa ai ma o latou faafitauli tau le soifua maloloina. Matou te lagona le mautinoa o le a avea ma se faamanuiaga i le toatele o tagata.

Matou te talisapaia pe afai e te tuuina mai ia i matou le faatagaga e fai ai kopi mimeograph o lau puletini Numera 1 talu ai, ioe, matou te le mafaufau e faia lenei mea e aunoa ma lau faatagaga. Afai e tuuina mai se faatagaga matou te le faaopoopo pe toesea se upu e tasi. O matou o se Faalapotopotoga e leai ni tupe mama ma o lo‘o naunau moni e fesoasoani i tagata mafatia e toe fo‘i i le soifua maloloina e pei ona fuafuaina e le natura tatou te maua. Matou te talitonu o lo‘o fa‘aosofia foi oe e le mana‘oga lava e tasi.

Ou te fa‘amoemoe, lau pele Mr. Aterhov, o le a e tu‘uina atu lau lava gauai patino ma tu‘u mai ia te a‘u e fa‘alogo mai ia te oe i le meli i luga o le ea i le taimi lava e faigofie ai mo oe ona faia. Matou te fa'afetai tele fo'i pe a e fa'apipi'i ni nai lau puletini Numera 1 i lau tusi meli ea."

Founder, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL- PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Fa‘atulagaina i le 1908 o le "Fundamental Research Society" e Nicola Tesla, Thomas Edison ma Francis Richards. ANN WIGMORE, DD
Peresetene Pule, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, Iuni 23, 1966.

Machine Translated by Google

Lo'u uso pele:

Talu ai nei na maua ai e le tusitala lau tusi tusitusia ma le faamalamalamaina, ua faaulutalaina Raw-Eating', ma ua fiafia tele i lona faitau. E naunau o ia e avatu ia te oe lana faamalo faamaoni i lenei aoaoga aoaoina, aemaise lava mo la outou lagolago lototele ma le faamaoniga o le taumafa i meaai masani e le'i vela.

O lenei faiga o mea'ai ua leva ona fa'amaoni i ai, o le mea moni, pe a galue i le gaosiga o mea fa'amalosi eletise eletise, na ia tusia ni mea'ai mo foma'i ma tausima'i pe a ma le 40 tausaga talu ai po'o le taimi o le 1926, na fautuaina ai le fa'amuamua o le 'mata'. mea'ai i mea'ai i aso uma...

Na faia foi e le tusitala su'esu'ega umi i le fanua o le electromagnetic emanations ma radiations, ma mulimuli ane i mataupu taua o kemisi fa'ato'aga, e aofia ai e le gata i le quantitative, ae o tulaga agavaa e fetaui ma manaoga mata'utia o tagata i aso nei ...

A'o le'i fa'agasolo atili, se'i matou fesili pe o iai sau mea muamua voluma na tusia i le Igilisi? Ua matauina o se tasi oi latou na lomia i le gagana Armenia. Afai o lea, e mana'o le tusitala e su'esu'e tutusa ina ia fa'amautinoaina se tikeri atoatoa o le malamalama i lau galuega alofa fa'aaloalogia.

E ala i le faamalamalamaga, e mafai ona ta'ua o le tusitala ua tuuto tele le taimi ma taumafaiga i le fa'amae'aina o se fa'amatalaga auiliili, e uiga i le fa'ai'uga, ua faaulutalaina Le Supersensible Rescue of Man', lea e aofia ai se mataupu loloto...

A o le'i faamutaina lenei fe'au, pe faamata e ta'u mai e le tusitala o lau tusi o se sao tāua i tagata ma e tatau ona faitau ma su'esu'e lautele? E le mafai e le tagata ona manatu o le ola o laau e na o le pau lea o le fale gaosi meaai faamalieina, ma e le mafai e le manu po o ia foi ona ola e aunoa ma le laau, e fatuina ma saunia i se tulaga tutusa ia minerale taua ma essences i se tulaga oona mo lona tausiga. E foliga mai o loo manatu pea

Machine Translated by Google

'mata' e pei e le'i fa'amamaina, fa'atauva'a, le talafeagai ma le saunia mo lona fa'aoga po'o le fiafia...

E pei ona tusia e le alii sili o Dr. Alexis Carrel i le tele o tausaga ua mavae: 'E le mafai e tagata ona mulimuli i le olaga faaonaponei i lona ala o loo i ai nei, aua ua latou faasolosolo ina leaga. Ua latou maofa i le matagofie o le faasaienisi o mea le aoga. Latou te le'i malamalama o latou tino ma le mafaufau o lo'o i lalo o tulafono fa'ale-natura, e sili atu le le mautonu nai lo, ae e le mafai ona fa'aaogaina, o tulafono a le lalolagi (astral). Latou te lei malamalama foi e le mafai ona latou solia nei tulafono e aunoa ma le faasalaina. O le mea lea, e tatau ai ona latou a'oa'oina sootaga talafeagai o le atulaulau, o latou uso a tagata, ma o latou tagata i totonu, ma o latou tino ma o latou mafaufau. Afai e pa'ū o ia, o le a mou atu le matagofie o tagata, e oo lava i le matagofie o le atulaulau faaletino.' E masani ona ta'ua e Dr. Carrel le mea moni o le fausiaina o le tele ma le tele o falema'i tetele e le fa'ato'ilaloina le mana'omia o le taulimaina o mafua'aga nai lo le fa'aauau pea ona feagai ma a'afiaga na'o ia.

E tele la a tatou mea e fai e a'oa'oina ai le tagata ma toe fo'i i fa'avae fa'alenatura, mafaufau lelei ma le fa'ataunu'uina o o tatou tiute ma matafaioi.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif.
ISA

***

Allegany, NY Oketopa 28, 1966.

Lau Susuga Aterhov,

O se tasi o au tusi 'Raw-Eating' ua o'o mai i o'u lima ma o a'u matua faagaeetia i mea o loo i ai; e matua tele lava, ua ou taliaina le Raw Eating regime. E iai la'u fa'ato'aga iinei ou te tausia ai a'u lava fuala'au 'aina, nati ma fuala'au 'aina, ma ou te fiafia e fesoasoani i isi e ala i le Raw Eating ina ia maua le soifua maloloina atoatoa; ma o le mea lea i lou mafaufau ou te auina atu ia te oe se ata o le faletupe mo le $20.00 e totogi ai le totogiina o kopi e 30.

Machine Translated by Google

lau tusi. E fa'afetai fo'i i ni kopi o lau puletini Numera 1 e tu'uina atu i a'u uo...

O le a ou faia mea uma ou te mafaia e faalauiloa ai lau tusi i lenei atunuu aua ua fesoasoani ia te au e maua ai se auala lelei i le soifua maloloina moni. E toatele la'u tagata mulimuli iinei i le Iunaite Setete ma ou te tuuto atu i le faamoemoe o le SOIFUA LELEI e ala i le 'ai sa'o ma le ola. O a'u o se sui o le American Natural Hygiene Society. Ou te fa'amoemoe e fa'aauau pea le fa'asalalauina o le tala lelei o le Raw-Eating' e ala i lau tusi ma talitonu o le a aumaia ai le tele o fa'atonuga i se aofa'iga sili atu mo lau tusi. E iai la'u fa'ato'aga matagofie iinei, ma afai e te sau i lenei atunu'u, e talia lava oe e te sau e nofo e fai ma a'u malo.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, Niu Ioka. Peresitene
o TAGATA LELEI O LE GLOBE "Filemu: Finagalo Lelei i Tagata"

***

Meadows of Dan, Set. 1, 1966:

La'u Uo, O a'u o se vegan ma fai mea'ai mata, ou te lauga ma aoao atu lenei mea. Na ou mauaina lau puletini Numera 1 i le Mauga o Siona Reporter ma sa ou tipi ese ma faia se toe lolomi e avatu fua... Pe na ou solia ea ou vae i le faia o lenei mea e aunoa ma le fesili atu ia te oe, ma e te tuuina mai ia te au le aia tatau e lolomi ai. le tele o nei mea e avatu fua i la'u uo ma'i?... E i ai sa'u tusi taua 'Nature The Healer' na tusia e John T. Richter, ae e tatau ona ou vaai po o le a lau tala. Fa'amolemole lafo mai ia te a'u le 'A'ai Mata', ma afai e tutusa lea ma le Natura Le Fa'amalolo o le a ou mana'omia le tele o na mea e avatu i o'u uso a tagata. O a'u o se tusitala fo'i, ae e le o a'u o se foma'i ...

Tesema 11, 1966:

Sa sili atu lo'u fiafia i le mauaina o tusi faatasi ma lau tusi lelei... Uo, ou te manatu o lau tusi e pito i luga; Sa ou su'eina se mea la'ititi nai lo Nature The Healer. E leai se galuega e sili atu nai lo le faamalamalamaina o tagata i le taua o meaai mata. Ou te manatu o lau tusi o lo'o tautuaina o'u mana'oga i le taimi nei, e pei o le tusi lapo'a, ma e maua mai ai foi le tele o mea lelei. Ioe, e mafai ona ou fa'aogaina tusi na e lafo mai... Ou te mana'omia nisi o au tusi

Machine Translated by Google

tusi. O le a ou alu i se malaga faafaifeautalai i Florida ma e mafai ona ou faaaogaina le tele o au tusi i lenei taamilosaga. Ou te alu atu e fa'asalalauina le 'ai mata i lenei fomu, ma e vala'auina fo'i a'u e ave nisi o mataupu ina ia 'ai ai. O le taimi nei o lo‘o taoto se tama‘ita‘i i le taimi o le oti, toetoe a tu‘uina atu e le foma‘i e oti. O lo‘o ia aioi mai ia te a‘u e fesoasoani ia te ia i le faia o mea‘ai, ou te fa‘amoemoe e fai lenei mea vave ...

Mrs. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. ISA

***

Isaraelu, Aokuso 22, 1966:

Lau Susuga Aterhov. O se fiafiaga tele i lenei aso ua uma ona ou faitauina lau tusi lelei RAW-EATING'. Afai o le a malamalama tagata i se aso i le taua o meaai masani, o le amataga lea o se vaitau fou i le talafaasolopito o le olaga o le tagata; o le a na o le PARATAISO.

Faatasi ai ma lau faatagaga, sei ou faailoa atu a‘u lava. O lo‘u igoa o Joseph Razon, o a‘u e 43 tausaga, na sau i Isaraelu i le tolu tausaga talu ai ma galue o se foma‘i i le Kupat Holim Medical Organization. Ou te le lagona le fiafia i la‘u galuega masani i aso taitasi, aua e tatau ona ou faatonuina fualaau faasaina (oona). E ui lava ou te taumafai e fa'atonuina le aofa'i aupito itiiti (primum non nocere), ou te le'i faamalieina i la'u faiga fa'atosina! E tatau ona ou galue ona o a‘u o se alii faaipoipo! O lo‘u to‘alua e sau mai Tehran... Ina ua uma ona faitau lau tusi, na ou mafaufau e tusi atu iāte oe ma fesili atu pe mafai ona e auina mai ni lomiga i le gagana Peresia mo lo‘u to‘alua. Ou te mautinoa afai na te faitau e uiga i mea‘ai masani ma lona aafiaga i le tino o le tagata, o le a ia le fa‘amalosi e fafagaina le ma tama (o lo‘o matou fa‘amoemoeina se pepe) i elemene mate!

Ou te fia tu‘uina atu ia te oe ni nai fa‘amatalaga e uiga i a‘u gaioiga i Istanbul i nai tausaga talu ai. O a‘u o le Failautusi Aoao o le 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' ma o se tasi o sui sili ona malosi o le gaioiga. O iina na vaaia ai e Faalapotopotoga Faafoma'i ma le Alamanuia Vailaau se tulaga matautia i le matou faiga o mea'ai mo a latou mea oona ma o a'u o se Iutaia, o a'u o le itu sili ona vaivai na latou maua e faigofie ona faaumatia. latou

Machine Translated by Google

na faia le tele o mea leaga i lo‘u tagata ma sa tatau ona ou tuua e faavavau le atunuu na ou fanau ai, lea na ou a‘oga ai ma ona tagata ou te alofa i ai. Ae sa tatau ona ou sau i Isaraelu. O le mea e lelei ai, o iinei e mafai ai ona tatou tautala ma tusitusi saoloto e uiga i le vegetarianism ma le ola masani. E sili atu ma le 20 foma‘i fa‘apitoa ma o lo‘o i ai foi se matou nu‘u o vegetarians, AMIRIM, latalata i le taulaga SATAD i mauga o Galil!

O le vaiaso talu ai na ou asiasi ai i lenei nofoaga mo le taimi lona lua, sa ou lagona le fiafia ma ou manao e nofo ma nofo ai. Ae muamua lava e tatau ona ou faatalitonuina lo‘u toalua. Faamolemole, ou te aioi atu ia e auina mai ia te au ni tusi i le gagana Peresia e uiga i le mataupu.

O se fiafiaga le tilotilo atu i le ata o ANAIT, e matua manaia ma maloloina. E mafai e se tasi ona lagona lona soifua maloloina i le na o le tilotilo i lana ata.

Novema 12, 1966:

O se fiafiaga moni le mauaina o lau tama'i tusi mata'ina Raw-'A'ai 'i lana fa'aPerusia. Ou te faafetai ia te oe ma le faamoemoe o le a sili atu ona malamalama lou toalua i le mataupu. Ou te fa‘amoemoe foi o le a fa‘asa‘olotoina la‘u tama mai le afaina o mea‘ai vela, mea‘ai e le masani ai!...E ui lava i la‘u galuega i le fa‘alapotopotoga fa‘afoma‘i ou te tausia tagata e fia mulimuli i se olaga tumama. A o ou i Turkey sa ou tausia o‘u gasegase o se tausi tumama. O lea la i totonu o Isaraelu e tatau ona ou maua muamua le ola, o lea e tatau ai ona ou galue i le faalapotopotoga faafomai.

E le o toe mamao, e tatau ona ou galue i le fanua e leai ni fualaau faasaina. Ae a aunoa ma se nofoaga fa'alesoifua maloloina e le lava le fa'amalieina, o lea fa'atasi ai ma nisi o foma'i naturopathic o lo'o matou sailia tagata e naunau e fesoasoani mai ia i matou! Ou te fa'amoemoe i se taimi lata mai o le a ou fa'ailoa atili atu ai.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat-Malakhi, Isaraelu

***

Baldwin Park, Calif. Aperila 14, 1966.

Uo Pele:

Machine Translated by Google

Na ou fiafia e va‘ai i lau tala i le Raw-Eating i le 'Mount Zion Reporter' o Ierusalema, Isaraelu. O le Fa'atonu o lo'u tuagane. Ou te fiafia na e ta‘u mai lau tusi i lana pepa. Ou te matua fiafia lava i le tele o lomiga e uiga i meaai mata, o lea ua ou auina atu ai la‘u oka, o la‘u mea muamua, ona o lo‘u faamoemoe e faasalalau atu lenei upu moni e sili ona mana‘omia.

Iuni 20, 1966.

Na ou mauaina au tusi taua. O mea tonu ia ou te manaomia... Ou te faatauaina e matua tele lava tusi, ma le faamoemoe o le a maua e le toatele o tagata i atunuu eseese ona sa ou manuia e faia ai...

Novema 13, 1966. Ou te fiafia ua mafai nei ona ou oka nisi o au tusi, Raw-Eating'. O mea ia e manaomia e tagata. Sa ou manao e vave auina atu lenei oka, ae sa ou faatali seia mafai ona ou faasaoina le tupe. Ou te manatu o le isi taimi e mafai ai ona ou oka vave, ona o lo‘o i ai ni a‘u mea e tausia... Ou te nofo na‘o a‘u, o le a 89 o‘u tausaga i le aso 5 o Fep. 1967, o lea e le mafai ai ona ou alu i fafo ma tusi ma fa‘atau atu e pei o. e mafai e se tagata talavou. O loo ou tusia lo'u igoa ma lo'u tuatusi i tusi ma tuuina atu ia i latou o le a faitauina. Ou te mana‘o e fe‘avea‘i tusi ina ia le mafai ona ou tu‘uina atu e taoto i le fale o se tasi ... Sa ou taumafai e mulimuli i le auala masani o mea‘ai i le mea sili ou te iloa mo toetoe o mea uma.

lua tausaga talu ai. Sa ou galue i la‘u togalaau i lenei aoauli atoa, ma ou te le‘i vaivai...

ORAF. KAMUTA, Calif. ISA

***

Alberta, Aperila 9", 1966.

Lau Susuga,

O a'u o se tagata faitau i le 'Mount Zion Reporter', ma ou te fiafia i le tusiga 'Value of Raw Food'. E 75 tausaga o o‘u talavou, ma e masani lava ona ou mana‘o e maua aogā mai uiga lelei o taumafa mata. Sa avea au ma se tagata afeleti i aso ua mavae-ae tuuto atu i meaai kuka.

Machine Translated by Google

O le faafitauli o le maua lea o ituaiga fualaau faisua ma fuala'au sa'o - e aunoa ma le tui minerale, iinei i Kanata.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanata.

***

Swansea, Mati 1, 1964.

Lau Susuga Aterhov,

I le amataga o Ianuari, a o matamata i le polokalame 'TONIGHT' i luga la'u seti televise, na ou fa'ateteleina i le va'aiga o lau tusi, ma le fa'alogoina o nai fa'amatalaga faitau mai ai. Sa ou matua naunau lava e maua sau kopi o lau tusi. O lea na ou tusi atu ai i le BBC mo fa'amatalaga talafeagai o le tagata tala'i, ma isi. Talofa, na logoina a'u, mulimuli ane, e le mafai ona maua i lenei atunuu. Ae ui i lea, na latou auina mai ia te a'u le tuatusi e tasi na ia i latou, o lea na ou filifili ai e tusi atu ia te oe pe a na o le faafetai atu ia te oe ma moomoo ia manuia oe i le faasalalauina o lau savali. Ou te ioe, ma le naunautai, o le tagofia o mea'ai e sili ona afaina ai mea leaga uma. Oka se ese'ese o lenei lalolagi, pe a suia e tagata ana tu ma aga e 'ai e pei ona una'ia i lau tusi. O lau faataitaiga o le taumafaiga aupito maualuga lea mo le lelei o tagata i le lalolagi i aso nei. Talofa ia te oe—le Perofeta silisili o lenei vaitau...

Aperila 29, 1964. Oka se aso fiafia o le Aso Lulu talu ai na taunuu ai lau tusi ma lau tusi. Ua mitiia, ma o nisi taimi ou te faate'ia ai. Ae sili atu i mea uma, ua faamalamalamaina ma toe musuia ai au. Talu mai lo'u la'itiiti, ina ua ou taulotoina le tele o upusii i le aoga Aso Sa, sa ou sailia le MONI. ('E iloa foi e outou le mea moni, e tuu saoloto foi outou e le upu moni'). O le sailiga na ta'ita'ia ai a'u i lotu eseese, i le Rationalism, sosoo ai ma le Vegetarianism with Food Reform and Nature Cure ma, mulimuli ane i Theosophy ma le na o le taliaina (ia te a'u) fa'amatalaga o faafitauli o le olaga - Karma ma Reincarnation. Oka se malaga umi. Ma o iinei, mulimuli ane, tilotilo i lau tusi, ou te lagona 'O LENEI'. Faafetai mo se meaalofa matagofie, ma teu foi lau tusi...

Machine Translated by Google

Fepuari 3, 1966. O se fiafiaga tele le toe faalogo atu ia te oe, ma aoao mai lau laupepa i le tele o manuia ua ausia e i latou o loo mulimuli i au faataitaiga... O le a e fiafia e iloa e uiga i le atalii o lo'u lava atalii. Sa i ai se faaletonu o lona tino i le 1964, ma sa i ai i le Falemai o le Mafaufau mo sina taimi puupuu. E lei leva ona sau o ia i fafo, sa mafai ona ou auina atu ia te ia se kopi o lau tusi... Na ia ave i Raw-Eating e pei o se pato i vai, ma toe malosi ai. Na suia atoa ai lona vaaiga ma ona uiga, ma o lea ua taulau manuia i ana su'esu'ega. O ia o se tamaititi aoga faatufugaga i le Iunivesite o Manchester.

Mrs. Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Egelani.

***

Southsea, Fepuari 20, 1964.

Lau Susuga,

O le a ou fa'atagaina pe afai e te tu'uina mai ia te a'u fa'amatalaga i le auala e maua ai le tusi ua faaigoaina 'RAW- EATING' saunia e ATERHOV. Na aumai e le British Broadcasting Corporation i Lonetona lou tuatusi a o latou faailoa mai ia te au e le o maua le tusi i le gagana Peretania. Ou te matua fia maua se kopi.

19 Mati, 1964. Faafetai tele mo lau tusi i le Raw-Eating' lea na ou maua i le Aso Tofi talu ai, aso 12 o Mati. O mea o lo'o i totonu o lau tusi o se fa'aaliga moni ia te a'u, o le tusi sili ona matagofie ua ou faitau i ai i mana'oga ma mana'oga o le tagata soifua. Sa ou mafaufau foi i le faamaoni ma le mafanafana o le autu o le tusi atoa. Ou te talisapaia le umi o su'esu'ega ma le taimi atonu na alu i le taumafaiga o le fuafuaina ma le sauniaina o le tusi. O se fa'aaliga leaga tele lea o lo'u lagona moni i ai ma o le a ou faia le mea sili ou te mafaia e fa'afiafia ai isi tagata, ae o le a le faigofie le iloa po'o a tagata ma lo latou mumusu e sui a latou masani, aemaise lava le 'ai. tasi. Ae ui i lea, o le a ou taumafai malosi e faatalitonu i latou ma ave i latou e lafo mo lau tusi ... Afai e te fiafia, o le a ou faailoa atu ia te oe mai lea taimi i lea taimi pe o a mai mea ...

Machine Translated by Google

Mrs. VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Egelani.

***

Santa Rosa, Novema 27, 1964.

Lau Susuga,

Sa ou fiafia lava e faitau lau tusi, 'Raw-Eating', ma ou te mana'o tele e fai sa'u tusi. Ina ua uma ona talanoaina ma a'u uo se to'alua, o i latou foi, o lo'o fiafia e maua se tasi, o lea o lo'o ou fa'apipi'i atu ai se oka tupe mo le $4.50 mo tusi e tolu... Ua sili ona ou naunau e maua nei tusi... O a'u o le 100 pasene. o lē 'a'ai mata, ma 'ou te folafola atu le tala lelei 'iāte i latou o ē naunau mai. O mea'ai mata ua faasaoina lo'u ola.

Ianuari 21, 1965:

I le mauaina o le 15 kopi o le 'Raw-Eating' faatasi ai ma le invoice o lo'o fa'apipi'iina e talosagaina ai le aofa'i o le $10.00, o lo'o ou fa'apipi'i atu ai se faletupe ... fa'aopoopo i ai le $10.00 faaopoopo mo le 15 kopi o le Raw-Eating.' "Ou te matua fa'afetaia le avanoa e fesoasoani ai i tagata ia malamalama i le tatau ai ona 'ai o mea'ai mata, e ala i lenei galuega tele a outou, fa'afetai.

Fepuari 2, 1965:

O lau kopi o le 'Let's Live' Magazine e a oe e faitau i le Martin Reinecke's tusiga, `Taga'i i Mea'ai Mata'.

O le lomiga o lenei masina o lo'o ave ai la'u tusi e ta'u mai ai le auala na amata ai ona ma 'ai ma lo'u to'alua 100 pasene mea'ai mata. Matou te fiafia tele i lenei mea ma o le a fa'aauau pea ona fesoasoani ia Matini e fa'alauiloa lenei auala o taumafa, i le tele matou te mafaia.

O lau lava tusi, `Raw-Eating', e matua manaia lava. Ou te matua fiafia lava tufatufa atu i tagata o loo sailia lenei malamalama. E moni e toaitiiti lava i latou i le taimi nei, ae ou te talitonu e i ai se taimi o le a oo mai ai le malamalama i le toatele. O le galulue filemu ma i latou e fia faalogo e matuāfaamalieina ai.

Machine Translated by Google

Me 6, 1965:

Na ou mauaina lau tusi e talosagaina ai lomiga pito i tua o le 'Tatou Ola' ae o a'u fa'amalie atu ua fa'atau uma kopi e le Health Food Store. O lo'o ou lafo atu ia te oe le lomiga o Me ma o le a fa'aauau pea ona lafo atu fa'amatalaga nei se'i vagana ua e mana'o e fai sau saofaga.

Na ou auina atu se kopi o lau tusi ia Martin Reinecke mo le faasa'oina o lana tusiga ia Fepuari e pei ona fautuaina.

O le a ou fiafia e maua se kopi o lau voluma lona lua pe a uma. Ua ou manuia lelei i le faatauina atu o lau voluma muamua ma o le a ou manao e teu nisi.

Mrs. Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, ISA

***

Venise, Calif., Setema 29, 1964.

Lau Susuga Aterhov,

Faafetai tele mo kopi e lua o lau tusi `Raw-Eating' Sa ou fiafia lava e faitau i ai.

Sa ou le toe ai i meaai vela i le lima masina talu ai. Ua 31 o'u tausaga ma ua lelei tele o'u faalogona. O isi aso uma ou te tamoe ai i le 2-5 maila i luga o le matafaga, aau, savali i luga o mauga. I le tolu vaiaso talu ai sa ou sopo ai i luga o le Mauga o Withney i le aso e tasi. O le malaga taamilo e 26 maila ma o le mauga lava ia e sili atu i le 14,500 futu le maualuga. O lo'u fatu fatu e 58-60. Ou te ta'u atu ia te oe nei mea uma ina ia e iloa ai o meaai e le'i vela o le tali lea i mafatiaga uma o tagata.

Atonu ou te matua fiafia lava e faatau atu lau tusi i le Iunaite Setete (ma atonu i Kanata). Fa'amolemole ta'u mai pe fia le tele o lau talosaga mo le 500 pe 1,000 kopi...

Fepuari 6, 1966:

Machine Translated by Google

Ua toeitiiti atoa le lua tausaga o ma nonofo ma lo'u toalua i se 100 pasene meaai mata taumafa ma taunuuga sili ona lelei. Faapipii O loo ou auina atu ia te oe se tala, na tusia e Shirley, lo'u toalua, ma lomia i le mekasini 'TATOU OLA', Iulai 1965. Matou te faatagaina oe e faaaoga lenei mataupu ma ata o loo i ai.
O se tasi o ata o se tasi o la matou uo pele o se tagata vegan. Na te fagatua leona (Aferika) e aunoa ma le lima, ma o nei leona e iai uma o latou nifo ma matiuu. MICKEY SOLOMON o lona igoa.

Matou te le'i lagona lava le fiafia i o matou olaga talu ona matou 'ai a matou mea'ai mata. O lau tusi o le tusi sili lea matou te umia e uiga i mea'ai mata, ma matou faitau soo lau tusi. Matou te manana'o e fa'asalalau le mea moni e uiga i mea'ai mata... Matou te manatu o lau tusi matagofie e tatau ona fa'aavanoaina i le tele o tagata.
O lo'o fa'atasi ai ma le $20.00 tupe oka...

Mrs. Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venise, Ca.
ISA.

***

Kolomupia, S.C. Ianuari 7, 1965:

Na ou fiafia tele i se tala e uiga i lau tama'itusi RAW-EATING' i le Let's Live Magazine- Tesema 1964. Na ou tusi atu i le tusitala o Martin J.
Fritz, ma sa ia fautuaina a'u e tusi i le British Vegetarian Magazine ma latou tuuina mai ia te au lou tuatusi...

MRS. IRENE GOLEMON, US A

***

Fuafua mai se tusi na tusia e se alii i Abadan, ina ua uma ona faitau la'u tusi Peresia:

Abadan, 25th Iulai, 1965:

Lau Susuga Aterhov,

O lau tama'i tama'i tusi ua aumaia ai se suiga tele i lo'u mafaufau, ua ou manatu ai ia te a'u lava o se tagata 'ai mata. ou te leiloa

Machine Translated by Google

fa'afefea ona fa'afetai. E le soona fai atu ou te nofo aitalafu i lou ola ia te oe. O oe o Iesu o lo tatou taimi, o loo tuuina mai le ola i e mama'i ma e ua oti, ma o se olaga matagofie i lena mea!... E foliga mai e le talitonuina ia te a'u le faitau e se tasi o lau tusi ae le suia le ala o le olaga.

SADARAT, Abadan, Peresia.

***

Ina ua maea le lolomiina o la'u voluma tele i le gagana Armenia, raw-'ai ua maua le tele o tagata mulimuli i Armenia.

Yerevan, 24 Mati, 1961.

Lau Susuga Hovannessian,

O le Faletusi Tutotonu o le Academy of Sciences of the Armenia ua maua ma le faafetai le voluma muamua o lau galuega ua faaulutalaina Raw-Eating. Ina ia fa'amalieina mana'oga o le tele o le au faitau mo lau galuega ua fa'aulutalaina "Raw Eating", fa'amolemole lafo mai ia i matou ni kopi se lima o le voluma muamua, ona o le mea moni o kopi e lua ua uma ona lafo o lo'o fa'asalalau pea ma tele le tuai o lo'o tupu i totonu. faafetaiaia manaoga o le toatele o le au faitau."

O LE ACADEMY O SAIENCES O ARMENIA, H.MECHERIAN,
Faatonu o le Vaega Completive.

***

Yerevan, 20 Novema, 1961.

Lau Susuga Hovannessian,

Ua maua kopi e sefulu o le voluma muamua o lau galuega ua faaulutalaina `Raw-Eating', ua tuuina atu i le matou faletusi, e momoli atu ai le agaga faafetai.

Yerevan, 16 Iuni, 1965:

Machine Translated by Google

E fia faailoa atu e le Directorate of the State Library of Armenia lo latou faafetai faamaoni mo kopi e ono o lau tusi ua faaulutalaina 'Along the Paths of Raw-Eating', lea na e tuuina atu i le Faletusi.

O lo'o fa'atupula'ia le aofa'i o tagata e fiafia e 'ai mata ma o le to'atele o i latou e manana'o e fai au tusi. E mata, e mafai o tuku mai ne koe a nisi ` kopi o au tusi?

O LE MATAGALUEGA O AGANUU, ARMENIA,

AM MIASNIKIAN STATE LIBRARY O LE REPUBLIC,

ARAZI TIRABIAN, Faatonu.

***

Mulimuli ane e masani ona ou auina atu le luasefulu i le tolusefulu kopi o a'u tusi i lenei faletusi, e aunoa ma le faamoemoeina o se toe faafoi mai po o se taui.
O le mea e faanoanoa ai ona o faafitauli ma tapula'a ua tu'uina atu i tagata e le Soviet Union (fa'atonuina e faasaga i fefa'atauaiga tumaoti) ou te fa'afeiloa'i uma talosaga mo tusi na maua mai le Soviet Union e leai se totogi, e tusa lava pe o ia talosaga e sau mai fa'alapotopotoga a le malo po'o tagata tumaoti.

Fa'amatalaga mai se tusi na tusia e le Ta'ita'i (Amenia fatusolo), Hovhannes Shiraz:

Yerevan, 4 Ianuari, 1962.

Pele Ter Hovannessian,

Na fa'afuase'i ona ou tau atu i lau tusi mata'ina ua fa'aulutalaina `Raw-Eating'. Ua fa'amoemoe e avea oe ma fa'aola sili o lenei tagata fa'atauva'a. O lau mauaina, o le 'ai mata, e tutusa ma le maoae o Darwin; e moni lava, e sili atu ma sili atu le alofa, e leai, e tatau ona ou fai atu e sili atu le alofa, nai lo mea maoae uma na maua i seneturi na muamua atu. Ae, talofa, o loo i ai se maa e le mafai ona faatoilaloina o loo tu i ou luma. Ana faapea o lenei pepe tauaso, lenei ua ta'ua o le tagata, ua faaseseina mo le faitau afe o tausaga,

Machine Translated by Google

ia e mafaufau, lafoai le afi ae mulimuli atu ia te oe i le ala faautauta ua e tatalaina, o iina o le a mou atu ai amioga sauāmai totonu o le tagata. Ae o le tagata, faatasi ai ma nei ituaiga uma o ituaiga ma ituaiga, o loo pipii mau pea i le afi, e pei ona pipii atu le limu i le papa. Na te le lafoaia ana meaai vela e oo ai le oti, ma o le a le lafoaia lava ... Ae ui i lea, ou te sogi atu i lou muaulu faanoanoa ma olioli i le manatu na e fanau mai o se Armenia. E moni e te ola pea..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Mai lava i lona laitiiti o le tusitala o le tusi lea, o se talavou tamaititi aoga, sa mafatia i le tele o fa'ama'i, e aofia ai le misela, fiva mū mū , mumps (parotids), malaria, angina, malulu eseese ma fa'ama'i, tiga o le taliga, tiga o le nifo, fa'agata, manava manava, fa'ama'i, appendicitis ma le mumū tumau o le gallbladder (cholecystitis) . I aso nei, o le 'ai mata ua fa'amalolo ai o ia mai na mafatiaga uma, lea na ia fa'aalia ai lona fa'afetai i laina nei:

Yerevan, 5 Fepuari, 1964.

Lo'u faiaoga pele, ua ou le maua ni upu e faailoa atu ai le lagona o le agaga faafetai ma le faamemelo ua ou faafiafiaina ia te oe i le tele o masina nei, aua o upu uma e foliga mai e le talafeagai.

O se togafiti faataulaitu se tasi ua e faamutaina ai le miti taufaafefe sa faapopoleina ai lo'u olaga, e pei lava, e le taumate, o le a e faia foi le mea lava lea e tasi mo isi tagata, seia oo ina tafiesea le mafuaaga tonu o lena miti taufaafefe-faafetai ia te oe.

Na e sau e aveese lena tauaso mata matala, lena tutuli taliga ma'ai ma le valea le iloa lea na ou faatofuina ai, e pei o isi tagata uma.

Na e sau ma se lamepa fa'ataulātu e fa'aalia ai le fa'ailoga o le lagi o lena foliga sa ia te a'u moni lava ma e oo mai i lena taimi sa na ona mafai ona ou miti ma taumatemate.

Machine Translated by Google

Ou te ifo atu i luma o lou foliga pupula ma faafeiloai atu ia te oe o le tamaloa o lē ‘ua ‘ou ‘aitalafu ‘iāte ia e sili atu nai lo o lo‘u ‘aitalafu i se isi tagata.

Ou te ifo i luma o lou foliga pupula ma faafeiloai atu ia te oe o le toa o lona igoa o loo i ai i le asō i laugutu o i latou ua ia laveaiina, ae o taeao o le a i laugutu o tagata uma.

Ou te ifo i luma o lou foliga susulu ma fa‘afeiloa‘i oe o se tagata fa‘atau mo le malo moni, saienisi moni, alualu i luma moni, ma o se tau mo se lumana‘i malamalama, malamalama, fa‘asaienisi.

Armen Vshtuni, Vaaiga Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Yerevan, 29 Mati, 1964.

Pele Hovannessian,

Na o ni nai laina e fa'ailoa atu ai ia te oe o le 'ai mata ua i ai se isi tagata faigaluega, o lona mafuaaga mo le fa‘aaogaina o le ituaiga fou o taumafa e le fa‘avae i luga o so‘o se lagona o le atuatuvale e mafua mai i se ma‘i po‘o se isi, ae i luga o manatu fa‘aosofia e ou mafaufauga sili .

E tatau ona ou ta‘uta‘u atu o lo‘o i ai le tele o fa‘alavelave i la‘u ala, aua o lo‘u tama o se tagata su‘esu‘e, a‘o lo‘u tuagane o se foma‘i, ma i totonu o lo‘u aiga e na‘o a‘u lava e fafagaina i se mea‘ai ese (masani). Ua atoa nei le iva masina ua ou sui ai i le auala fou o taumafa ma ua ou fiafia i le soifua maloloina lelei. E foliga mai ia te au o mataitusi e pei o lenei, e oo mai ia te oe mai tulimanu uma o le kelope, o le a faateleina i le alualu i luma geometric ma o le ae le maua le avanoa e faitau ai laina o le agaga faafetai e tuu atu ia te oe. O lau sailiga o le a alu i le talafaasolopito.

***

18 Iuni, 1965.

Machine Translated by Google

O lo‘o ou tusi mai Leningrad. O lo‘o fa‘aauau a‘u a‘oga i le Conservatoire iinei. O le i ai pea ma oe, ou te auina atu ia te oe o‘u mana‘oga sili, ma le mautinoa i le talitonuga o lo‘o i ai le taimi i ou tafatafa. O su‘esu‘ega fa‘afoma‘i na faia e lo‘u tuagane e maua ai i‘uga lelei. E moni lava ou te lagona lelei, a'o fa'asolosolo malie pea lo'u mamafa, ae mautinoa lava.

H. SVATCHIAN.

***

Yerevan, 6 Ianuari, 1965.

Lau Susuga Hovannessian,

Ua atoa nei le ono masina ua ou faataitaia ai le taumafa mata. Ua maua malamalama atoatoa i le taliaina matagofie na tuuina atu i lau tusi i itu uma o le lalolagi, ou te le mana‘o e ta‘u atu i auiliiliga ma toe fai le fa‘aaloalo masani. E aunoa ma se masalosalo o le manatu o le 'ai mata o le manumalo sili lea na ausia e le mafaufau o le tagata i le faagasologa atoa o le lalolagi.

Ou te le fia tusi e uiga i o‘u lava aafiaga, aua, I le faitauina o upusii na e sii maia mai tusi eseese o le agaga talisapaia, ua ou iloa ai o a‘u tali e fetaui lelei ma tali na o‘o i ai isi tagata fa‘atau mea‘ai masani.

O le taua fa'apitoa o suiga fa'ale-mafaufau e vave ona soso'o mai, pe afai e le'o muamua atu, o gaioiga fa'aletino.

Fa'ataga mai a'u e fa'afetai atu mo le meaalofa tu'ufa'atasi na e foa'iina atu i tagata.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Feau Kerisimasi mai se tamaitai talavou i Moscow:

Machine Translated by Google

Moscow, Tesema 20, 1964.

Lau Susuga Aterhov,

Ou te fiafia lava ou te auina atu ia te outou le faafeiloaiga o le vaitau, faatasi ai ma la'u faafetai patino ma o'u moomooga sili mo le manumalo o la outou galuega tele ma agaalofa.

O lou tagata mulimuli, ua toe malosi mai lona ma'i fatu umi ma ogaoga.

Mulimuli ane, i se tusi o itulau e sefulu na ia tuuina mai ai le tala atoa ia te ia ma'i ma le toe fa'aleleia, lea o lo'o i lalo le aotelega:

31 Mati, 1965:

Na ou sui i le 'ai mata ia Novema, 1963. Talu mai lena taimi ua ou faia e lei i ai lava se taimi o le masalosalo. I na aso ua leva ona i ai so'u tala'aga o le ma'i fatu na sosolo i se vaitaimi e iva tausaga.

Ae sei ou amata mai le amataga. Ina ua valu pe iva ou tausaga matua sa ou oso i le rumatika. Ina ua uma lena pe tusa o le sefulu taimi i le tausaga sa masani ona ou maua i le laryngitis, fulū ma le malulu o soʻo se faʻamatalaga, lea e masani ona umi le ono i le sefulu aso. Na faasolosolo malie ona tupu le tonsillitis faaumiumi. I le sefulufa o tausaga na maua ai e foma'i se manu'a o le mitral valve i lo'u fatu ma mulimuli ane na latou maua ai le fatu rumatika. I le sefululima na latou aveese oʻu tonesi. Sa faaauau pea ona ou mafatia i tiga faaumiumi o le fatu, neuritis, vaivai ma le le mautonu. O le moe puʻupuʻu na sosoo ai ma le tele o itula o mafatiaga, sa iai foʻi ni miti taufaafefe mataʻutia. Ina ua ou ala i le po, sa ou fefe i le pogisa. I le aotelega, sa masani ona ou faaaluina le tolu pe fa masina o le tausaga i le moega. Sa matua faigata lava ona ou a'e i se faasitepu se tasi; Sa le mafai ona ou savali, faamalositino, aau, faimalaga, faitautusi, ma le tele o isi fiafiaga ma faafiafiaga.

Sa ou i ai pea i lalo o le vaaiga a fomai. Sa masani ona latou 'faamaloloina' au e ala i auala o pyramidon, aspirin, antibiotics, analgesics, vasodilators, soporifics ma isi fualaau faapena. Na faaauau pea ona tetee lo'u tino i a

Machine Translated by Google

uiga fa'ate'ia e faasaga i na faiga ma ua faasolosolo ina leaga lo'u tulaga. I le talitonuina o le le aoga o ia fofo, na iu ai ina ou lafoaia uma.

Fa'amolemole fa'amagalo mai a'u mo le fa'aulufaleina o lou mafaufau i na minute fa'amatalaga. E foliga mai ia te au o le a latou fiafia ia te oe, aemaise lava o le suiga na tupu i se tulaga ofoofogia. Sa ou lafoai meaai vela e aunoa ma se faigata. O meaai mata'utia na fafaguina mai ia te au se lagona manaia o le faamamaina i totonu ma le mama. Toetoe lava o le po na le toe popole ai lo'u fatu. A o le taimi muamua sa masani ona ou lagonaina le tiga i le itulagi o le fatu e le na o le faatasi i le vaiaso, ae toetoe lava o aso uma ma mo itula i le i'uga, i le tausaga muamua o la'u 'ai mata, ou te le'i alu i lo'u moega mo se aso e tasi. , ma o tiga i lo'u loto sa faatapulaaina mai le ono i le valu otiga TATAITI o ni taunuuga itiiti.

Ua atoa nei le tausaga ma le afa ou te le'i maua lava se osofa'iga e TASI o le fulū po'o le malulu. I masina muamua lava, NA TE'A A'OAO'I O'U ulu ulu. Ae o le vavega aupito sili ia te a'u o le mea moni na amata ona ou moe i totonu o NAI minute talu ona ou moe. Ua faateleina lo'u gafatia mo galuega; ua mou atu lo'u le fiafia muamua, popole popole ma le itaitagofie.

I le tautoulu sa ou faia ai se malaga i Armenia ma galue i le `Matenadaran' (le Manuscript Repository). Oka se fiafiaga o le savali i le luasefululima i le tolusefulu kilomita i le aso i luga o mauga ona toe foi atu lea i le fale ma le saunia atoatoa e toe faia le faatinoga i le taimi e tasi. Na avea a'u ma tagata sa'oloto, lea na talia mulimuli ane e le natura i lona fatafata. O se fiafiaga sili lenei, lea ou te toe fia faailoa atu ai lo'u agaga faafetai faamaoni.

Moscow, 16 Aukuso, 1965. O lo'u soifua maloloina o lo'o fa'aauau pea ona ou maua mea uma fa'amalieina, ae maise o lo'u tino na feagai ma tofotofoga ogaoga o le mafaufau ma le popole (le maualuga o le toto), fa'apea fo'i ma le vaivai tele o le tino i taimi o malaga i mauga.

E le o toe mamao ona uma lea o le tausaga lona lua o la'u 'ai mata. E le mafai ona ou toe mafaufau e solomuli mai le 'ai mata. O fesili na ou tu'uina atu ia te oe e mama mo le fa'amalamalamaina ma e le tatau ona fatuina i totonu

Machine Translated by Google

o oe le masalosalo itiiti e uiga i lo‘u lumana‘i. Ae sili atu i mea uma, ia te au o itu faaletino o le fesili e itiiti le taua nai lo faavae faaleagaga, lea e tumau pea ma le maluelue.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

Talu ai e lē faigofie ona maua a‘u tusi i le Soviet Union, o lea ua faatalitonuina ai e tagata ‘ai mata‘utia i nāle faaliliuina o otootoga o a‘u lomiga i le gagana Rusia ma tufatufa atu kopi kopi o na kopi i a latou uō .
E toatele tagata ona kopiina lea o na otootoga mai le tasi ma le isi. O se vaega lenei o se tusi umi na tusia e se tina matua Rusia e nofo i le itumalo o Moscow:

Khimki, Aperila 25, 1965.

E le mafai ona ou faailoa atu, pe, ua le mafai ona ou mauaina upu talafeagai e momoli atu ai la'u faafetai le faatuaoia ia te outou. E leai se taui i lenei lalolagi ua lava lona agavaa e tauia ai lau galuega paia mo le faaolataga o le tino ma le agaga o le tagata, o lau 'A'AI MATA'. Ou te ifo i ou luma ma e le gata i ou luma, ae faapena foi i luma o le tagata na aumaia ia te au lenei fua taua mo le soifua maloloina, e aofia ai le tele o fuaitau na aumaia mai lau tusi. O a'u lava ia ou te le'i manuia e vaai i lau tusi. O la‘u uo - o se faiaoga muamua -

Na te le'i kopiina sa'o mai lau tusi, ae mai se api a lana uo - o se faiaoga muamua foi, ma o le tamaitai lea o loo tusia nei ia te oe nei laina, ona ua leaga la'u vaai. E mafai ona ou vaai i le na o le tasi le mata ma e ala i le fesoasoani a se tioata tetele, a leai sa tatau ona ou faafetai tele atu ia te oe.

Na amata la‘u fa‘ata‘ita‘iga i le aso 15 o Fepuari ma talu mai lena taimi ou te le‘i toe taumafaina se mea‘ai vela, e o‘o lava i falaoa... E ivasefulu ou tausaga i le aso 15 o Aokuso, 1966. E sili atu lo‘u malosi nai lo a‘u uo uma, ma o lenei mea moni e fa‘amaonia e o isi foi.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

Machine Translated by Google

***

Sundsvall, Aokuso 12, 1965.

Lau Susuga Hovannessian,

O lo‘u uso o lo‘u tina ma lona to‘alua, o foma‘i uma i Yerevan, Danielian o latou igoa, tusi mai ia te a‘u ua latou maua le tele o mea aoga mai au fautuaga ma apoapoai ma le mafanafana ia te a‘u e fa‘aaoga lau metotia o mea‘ai ma togafitiga. O le mea lea, i lo'u taimi ou te fia fesili atu ai pe mafai ona e auina mai ia te au se kopi o lau galuega ua faaulutalaina 'Raw-Eating', lea ou te faafetai muamua atu ai.

O a‘u o se foma‘i mai Istanbul. Mo le lua tausaga talu ai ua ou maua sa galue i se falemai i Sundsvall, Suetena. O le fiafia tele ma le mitamita o le a ou faitau ai i lau tusi ma au faatonuga, lea ua maua ai e le toatele o tagata le tele o faamanuiaga."

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moscow, Novema 19, 1966.

Lau Susuga Aterhov,

Ou te ofo fiafia i le manino ma le faigofie o ou manatu. E mafai moni ea ona fa'amatala sea mea sili na maua i se auala faigofie? 'Oi tagata! Na faia e le natura ma fafagaina oe ma ou sela i meaai mata. Afai lava e te le‘i masani atoatoa i le fausaga ma galuega faatino o na sela, aua ne‘i faalavelaveina la latou galuega e ala i mea eseese e lē masani ai, oona.

O i ma'ua ma lo'u toalua o ni tamaiti a'oga fa'au'u uma. O a‘u o se foma‘i ma o ia o se foma‘i.

Matou te matua fiafia lava i lau galuega...

Machine Translated by Google

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, Mati 6, 1966.

Talofa ia te oe, le saienitisi o saienitisi! Talofa ia te oe, Le faiaoga o tagata!

O a‘u o se foma‘i fesoasoani i le Health Resort o Jermook i totonu Armenia. Sa ou faataitaia le 'ai mata talu mai le aso 4 o Novema, 1965, ua ou talitonu i lau tusi. Ou te mautinoa o le a fa‘amaloloina a‘u i le auala e te fa‘asalalauina. Talu mai le 1947 sa ou mafatia i le rumatika, polyarthritis ma faaletonu o alatoto fatu. Talu mai le 1963 na atili ai ona leaga lo‘u soifua mā̆ō lō ina, ona o le fula o fatuga‘o, lea na mafai ai ona ou maua na o sina vaega o le mapusaga e ala i le ‘aina o seleni.

Mai le aso lona ono o le 'ai mata sa ou lagonaina le tiga matuia i o'u ponaivi, ae na le toe i ai ... I le taimi o gaioiga na tupu i le 'ai mata, ou te le'i oo i le fulafula o sooga na o faatasi ma osofaiga uma o le gugu. Ou te le‘i mafatia fo‘i i le fiva ma le fula lea e masani ona fa‘aalia i so‘o se taimi e fa‘ateteleina ai le tulaga o o‘u fatuga‘o. O lea ua ou fiafia i se moe lelei ma ua pa‘u lo‘u fatu fatu mai le 120-140 i le 90-

100 pa'o i le minute (i lalo o tulaga faigata). Ua mou atu le tiga o le po i lo'u loto, o le palu i lo'u ulu ma le afu i o'u vae. Ua uma ona pa‘u le lima kilokalama o lo‘u mamafa ma ua mou atu o‘u tiga o le rumatika. Ou te lagona le lelei ma o lo‘o fa‘aauau pea ona fa‘ateleina lo‘u malosi.

O lo‘u to‘alua ma lo‘u atalii e ono tausaga le matua, o lo‘o fa‘aaogaina le 'ai mata. O le a ou tausia a‘e lo‘u atalii lona tolu, ua tasi nei le masina, e pei ona e tausia a‘e lou afafine o Anahit.

Lo'u faiaoga pele, sa ou galue o se foma'i fesoasoani mo e sefuluvalu tausaga ma o lea ua tolusefulu fitu ou tausaga o le a ou faamaeaina se kosi fetusia'i i le Pedagogical Institute. Ae o totonu o lau tusi na ou maua mulimuli ane ai tali i se numera o

Machine Translated by Google

faafitauli ua leva ona faatiga ia te au—o tali e le mafai ona ou mauaina i se isi lava mea.
“O se tasi o ia fa’afitauli o le le mafai lea ona savavali pepe pei o tama’i manu mai le ulua’i aso o le fanau mai, o lea ua ou talitonu ai o le mafua’aga o lea fa’apea ma le tele o isi fa’aletonu o le tino o le fanau e tatau ona sa’ili i le kuka. mea'ai e 'ai e o latou matua ma tuaa I la'u vaai pe a mavae le tolu pe fa augatupulaga o le 'ai mata o le a aveesea uma na faaletonu.

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

O lo’u tuafafine matua e nofo i Yerevan. E masani ona ou auina atu ia te ia ni afifi tetele o tusi, lea na te tu'uina atu ia i latou o lo'o mama'i tigaina po'o i latou o lo'o talitonuina tagata 'ai mata. O nai fa'amatalaga nei mai le tele o ana tusi:

"La’u pele Arshavir, ou te iloa o lenei tusi o le a avatu ai ia te oe le fiafia tele. O lo'o fa'avavevave le aga'iga'i i luma le 'ai mata i Yerevan ma isi itumalo. E leai se aso e alu e aunoa ma se tasi e tatagi pe asiasi mai ia te au. E ō mai e sa’ili ni fautuaga po o ni tusi. Ou te tuuina atu a outou tusi ia i latou o loo matua manaomia. E lē gata mai le mana’omia o tusi, e pasi mai lea lima i lea lima ma e lē o toe umi ae masaesae. Ou te matua popole lava i lau masani o le auina atu o tusi e leai se totogi ia i latou uma e fesili mai. E mafai faapefea ona e onosaia na tupe faataumaoi?

E le mafai ona e iloa le tele o gasegase e fa’amaloloina e ala i le 'ai mata, oe fa’afetai tele ia te oe. O tagata iinei o ni fesoasoani alofa uma e pei o oe.
O le taimi lava e toe maua ai e se tasi lona soifua maloloina leiloa, na te tauaveina i luga o ia lava le galuega o le faamaloloina o ona tauaiga mamai ma faapea ona toe maua mai ai e le toalima pe toaono isi mai ni faaletonu matuia. Ona latou o mai lea ia te au ma faamatala mai o latou aafiaga. O tagata e le mafai ona gaoioi se laa ua mafai nei ona savavali i le tele o kilomita.

Machine Translated by Google

O se tasi o na gasegase sa mafatia i le edema o lima
ma vae mo le luasefulu tausaga, ma le mamafa e le itiiti ifo i le 115 kilokalama.
Ina ua uma ona faia se mea'ai mata, na leiloa le 10 kilokalama i le 20 aso. Na
faapea mai lona atalii, 'O lo'u tama, o le sa le mafai ona gaoioi ona lima ma ona
vae, ua savali nei e pei o se tamaitiiti.' Latou te fa'amanuia pea ia te oe ma Anahit.
O le isi gasegase sa mafatia i le fula o lona leo, ma toetoe lava a leiloa atoa
lona leo. O lea ua toe malosi atoatoa lona soifua maloloina ina ua uma le
taumafa mata na o le tasi ma le afa masina.
Na toe faapea foi, o se alii talavou e 28 ona tausaga sa supuga o fatuga'o, faatasi ai
ma le fula tele o lona tino atoa. O lona tulaga sa matua ogaoga ma ua le toe
maua uma le faamoemoe mo ia, ae o lea ua matua malosi lava ona o le
taumafa mata. E tele naua mataupu tutusa e matua le mafai lava ona tusia e
uiga ia i latou uma. E tusa ai ma a latou lava fa'atusatusaga, i Yerevan lava ia o lo'o
i ai nei le 2,500 tagata 'ai mata, o le to'atele oi latou ua leva ona mama'i tigaina, ae
o lo'o maua nei le soifua maloloina atoatoa. Ua faamaloloina tagata i faama'i o le
fatu, masima masima, toto maualuga, papala o le manava, fula o fatuga'o, ate ma
le gallbladder, calculi ma le anoano o isi faaletonu ogaoga.

Sa ou ma'i tigaina lava a'u. Na ou mafatia i le toto maualuga ma le tatagi
o taliga ma na ou maua ai le mumu o le ate. Sa masani ona tafe toto lo'u isu e lua
pe faatolu i le aso, sa ou lagona le vaivai ma sa ou moe leaga. Sa matuai leaga
lava lo'u loto ma o po uma lava ou te tau mafaufau ai pe tatau ona ou toe vaai i
le ao. Ae o lenei ua ou momoe vave ma ou te le faalogoina le alu atu o le aiga e
faigaluega i le taeao. O le mea moni, e latou te popole i nisi taimi pe a ou tuai ona
ala, ma manatu ua ou ma'i. Ua tele lava lo'u pa'u ma e tusa lava po o le a le tele
o lo'u savali, ou te le lagona le vaivai--o se mea e ofo tele ai tagata uma.

E ati a'e e tagata 'ai mata le faauō ga o le tasi i le isi. I se tasi afiafi na
valaaulia ai a'u i le fale o tagata Kolose. (Mr. Colozian o se tusiata tuai i Yerevan.
O le tala i lona aiga e matua manaia lava. O ia lava sa mafatia i le manava
manava, faatasi ai ma le toto toto. Tete'e e talia vailaau i totonu.

Machine Translated by Google

falemai, na ia sui i le taumafa mata ma toe malosi atoatoa mai lona ma'i. O lona toalua na maua i le siama (blastomycosis). Ina ua uma le fa masina o le 'ai mata na amata ona tupu ona atigilima ma ua mou atu lona tale. Na faaipoipo le la tama teine, na pasi lona maitaga i le 'ai mata ma fanauina lana tama e aunoa ma se faailoga o le tafe toto, o lea ua ia tausia lana tama i mea'ai mata.)

E tolu sefulu lua tagata 'ai mata atoa, fa'aopoopoina i latou aiga e toafa. E lē mafai e upu ona faamatala le faafeiloaiga na ou mauaina mai ia i latou. Sa latou saunia se laulau e sili ona matagofie ma matagofie, e tumu i salati mata suamalie, e lima pe ono ituaiga o tati mata e sili ona manaia, o se tasi o ia mea na latou faaigoa ia Anahit, o se `pilau' faapitoa o sana Initia e teuteuina i fualaau mamago ua susu i le vai. ma ituaiga uma o fualaau aina fou ma nati. I le faaiuga na latou aumaia i totonu o se ipu suamalie o saito fefiloi, oats, walnuts, vine.

O malo uma o foma'i, tusiata, musika ma failauga. latou faia ni nai lauga. Mulimuli ane na iloa ai o le tolusefulu tausaga o le faaipoipoga a Mr. And Mrs. Colozian.

O se numera talafeagai o foma'i ua avea ma tagata 'ai mata. O se foma'i talavou ma lona faletua, o ia foi o se foma'i, na o mai e vaai a'u mai le Health Resort i Jermook. Na latou ta'u mai ia te a'u e fasefulu i le limasefulu gasegase i le aso, e mana'omia uma au tusi. Sa latou faamautinoa mai ia te au o le manaoga mo au tusi atonu e oo atu i le faitau afe. Na faia e le foma'i i Spitak se lauga e uiga i le kolera, i le faai'uga na ia tautala ai e uiga i le taumafa mata ma fautuaina lana aofia e aumai se kopi o lau tusi ma, a uma ona faitau ma le faaeteete, ia faatino ana fautuaga.

Sa sau ia te au se fomai mamalu e onosefulufa mai Kirovakan. Na ia ta'u mai ia te a'u sa ma'i tigaina o ia, ae, faatasi ai ma lona to'alua, sa ia fa'aaogaina le 'ai mata i le silia ma le tausaga talu ai ma o le i'uga na toe malosi ai lona soifua maloloina. Na ia ta'u mai foi ia te a'u o le Faatonu o le Nofoa o le Soifua Maloloina i le Yerevan Institute of Medicine, Dr. A. Harootiunian, * na faia se lauga i Kirovakan i luma o foma'i, ma'i ma, sili atu i mea uma, o tagata 'ai mata. I le faaiuga o le lauga,

Machine Translated by Google

o le fesili o le 'ai mata ua oo mai mo le talanoaga. O le tele o tagata ‘ai mata, sa taoto i falemai mo le tele o masina e aunoa ma se taunuuga, ma ua faamaloloina e ala i le taumafa mata, sa latou talosagaina le tatau ona suesueina faamaumauga a latou falemai ma faia faatusatusaga talafeagai ma lo latou tulaga o iai nei. Sa latou fia iloa foi pe aisea na faitioina faalauaitele ai e le failauga le taumafa mata e aunoa ma le suesueina o mea moni talafeagai. Na tu i luga se tasi o tagata 'ai mata ma fesili i le fomai Kirovakan pe na te iloaina o ia. Ina ua maua se tali le lelei, na ia faaauau ai: 'O a‘u o le tagata ma‘i na e manatu e leai se faamoemoe ma na e faate‘a mai lou falema‘i e oti i le fale. Ma o le asō , faafetai i le 'ai mata, ua ou atoatoa lelei.' Ua tu le foma‘i ma le gugu”.

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

*O lenei tagata (Harootiunian) na fa‘aofiina muamua se tusiga i totonu a nusipepa e ta'ua o le "Komunisi"!! lomia i Yerevan (1964, Nu. 17I), lea e aunoa ma le faafitia atoa o aogāo le taumafa mata! Na ia fa‘atapula‘aina le fa‘aaogaina i na o fa‘ama‘i fa‘ama‘i, ma i le taimi lava e tasi na ia fa‘aalia ai le fa‘aleagaina o polotini manu ma vitamini fa‘apitoa. Mulimuli ane, na ia lapata‘ia lana au faitau e aua ne‘i fafagaina mea‘ai masani e aunoa ma se fautuaga a se foma‘i. I nei fa‘amatalaga ua uma ona ou tu‘uina atu se tali fa‘ama‘i i la‘u galuega faa-Armenia ua faaulutalaina "Along the Paths of Raw-aai".

***

O lenei tamaitai o le tina faaletulafono o le tagata pese lauiloa Armenia (Ofelia Hambardzumyan), o se tama‘ita‘i atamai na ia tusia a‘u tusi e sefulutolu i le taimi nei, o le a ou ta‘ua nisi oi latou e pei ona taua i lalo:

Novema 20, 1966:

Lau Susuga Hovannessian,

“Ua toeitiiti atoa le lua masina talu ai, na ‘ou faitau ai i lau tusi ‘ai mata, lea na tu‘u mai ia te a‘u mo le na‘o le tasi le aso, ma le fiafia, fiafia ma le tofo, upu i lea upu, e le mafai e le peni ona fa‘amatala, i aso ua mavae. Sa ou tauaso

Machine Translated by Google

fa'anatinati atu i le oti, ma le fa'ailoga o se tino pepelo na pipii mai i o'u mata mo le tele o tausaga. Ae na vave mou atu i le 'ai mata.

E le'i uma la'u faitau lau tusi atamai, ae ou lafo uma atu mea'ai vela ma fagu vaila'au ma pusa e le'i tu'ueseeseina mai ia te au i le talone lapisi. O lo'u 61 tausaga na ou taliaina ai lenei meaalofa mai ia te oe ma ou filifili ai e avea ma se vegan mata. E le galo lava ia te au lenei aso; E mafai ona e mateina lelei po'o a suiga na tutupu i lo'u tino fa'aumatia. I tausaga ua tuana'i, i lalo o omiga o faama'i eseese, sa ou maua ai se olaga faigatā Ae maise o le ma'i fa'ama'i fa'ama'i ma le sciatica e le mafai ona tatalia na gaoia ai le moe mai ia te a'u. Ina ua uma ona faasa'olotoina a'u mai le malosi o faama'i, na avea a'u ma tagata toaga, malosi ma malosi ma tamo'e solo e pei o se tia i le aso atoa. E le mafai ona ou maua ni upu e faailoa atu ai lou agaga faafetai; Le atamai o tagata atamamai, la'u uo pele...

Fa'amolemole talia le fa'afeiloa'iga a se uo mamao o lo'o fa'amaualuga o ia e mulimuli e tutusa le igoa ma lou (Ter Hovannessian). O lea la ua ou le mafai ona tatalia le tuuina atu e tagata o mea oona i totonu o latou tino? Ou te mafatia pe a ou manatua pe na faapefea, o se taunuuga o le valea, sa masani ona ou valaauliaina e pele ia te au i lo'u fale ma avatu ia i latou mea vela i o'u lava lima.

A o le'i 'ai mata o lo'u fatu na ta'u mai ai ia te a'u se pa, lea i lo'u manatu na manatu o se oti malie ma le faigofie, Ae o lea ua ou fia ola e faitau ma ou lava mata ma faalogo i o'u lava taliga o loo i ai le igoa o lo'u uso i luga o le gagana a le lalolagi uma. E poto lau galuega, e tatau ona faatoilaloina mea'ai vela, e oo mai le manumalo ia te oe.

Aokuso 2, 1967:

"O lenei ua atoatoa le soifua maloloina ma le manuia, pei o se tagata moni, ou te auina atu oe la'u tusi lona tolu. O lagona o lo'u loto e matua tele lava ma ua le mafai ai ona ou tusia i luga o pepa; Ou te nofo aitalafu ia te oe lo'u ola maloloina i le taimi nei, Le faaola o tagata, lo'u uso pele e, e mafai ona ou ta'ua oe o lo'u uso?

Ina ua ou le mauaina se tali mai ia te oe mo a'u tusi muamua e lua, sa ou nono mai lau tusi tele mai a'u uo ma kopi uma i ni api mafiafia se tolu. O lea la ua sui lima lenei kopi. Mulimuli ane, na ou iloa ai na e auina mai tusi ma tusi, ae e le'i oo mai iāte a'u.

O iinei, o le numera o tagata talitonu i veganism mata ua faateleina i lea aso ma lea aso aso; E iai fo'i foma'i i totonu o i latou. O le tele o i latou e o mai ia te au mo

Machine Translated by Google

nisi fesili, Ou te faalauiloa meaai mata; Ou te faia keke, o le halva, o salati, ma le dolme mata ma faaali atu i tagata, ou te lolomi a latou faatonuga ma tufatufa atu i tagata, ou te tusia lou igoa i luga o le areto ma vine; Na ou faatauina se tasi o keke nei mo lou tuafafine. Na tagi o ia, fusi mai ia te a'u ma fai mai, "Mai le asō o ta uso e toalua, o le faitotoa o lo'u fale e tatala pea ia te oe." Na ia tuuina mai ia te au le voluma lona lua o lau tusi.

E masani ona ou feiloai i lou tuafafine, faitau au tusi ma pepa, ou te tilotilo i ai o ata, sa ou tilotilo atu ma le alofa tele i ata o lau fanau e toalua na faamaimauina e ala i meaai "faamalosia" ma fualaau "aoga"; Ua ositaulagaina i latou, ae i aso nei e faitau afe tagata ua faasaoina mai nisi o oti ma auina atu alofaaga i lo latou manatua. O tagata atamamai sili i aso ua mavae ua tuua a latou galuega e le'i mae'a ona o lenei ituaiga o mea'ai ma vaila'au ma ua fano ... ma na'o oe na fa'aalia lenei mea lilo. Ia gū gū le laulaufaiva e faamalosi e faafitia nei mea moni.

Ia sei ou talanoa laitiiti e uiga ia te au lava ia. Ou te manatu o le a manaia ina ia outou iloa pe na faapefea a'u ae le'i amata ona ou 'ai mata ma pe o a fo'i a'u nei. E sefulufitu o'u tausaga ae sa matua tigaina lo'u itu taumatau o lo'u tua. Sa le mafai e foma'i ona malamalama i le mafua'aga ma na o lo'u le fiafia i vaila'au ma massage. Ina ua mavae le ono tausaga, na i'u ina ave a'u i le falema'i ma ou oti. Na aliali mai o lo'u fatuga'o taumatau ua tumu i ma'a ma na'i. O le polofesa lea na fai le taotoga o lo'u fatuga'o o se tagata atamai, pe ana ola, semanu e saini au mea na maua i lima uma e lua; Na ia ta'u mai ia te a'u ua 'ai e foma'i le afa o lou fatuga'o ona o le massage ma vaila'au leaga ma talie. Na ia faatonuina a'u e fa'agalo le 'ai o aano o manu, fuamoa, piko, vai minerale ma mea'ai masima e fa'avavau ae 'ai atili fualaau faisua ma fualaau 'aina.

Na ou mulimuli i lenei poloaiga mo le lua pe tolu tausaga, ina ua ou lagona le lelei, na amata ona ou toe 'ai mea uma. Na faasolosolo malie ona faateleina lo'u fia 'ai ma faateleina lo'u mamafa i lea aso ma lea aso; E pei o isi, sa ou manatu o se faailoga lea o le soifua maloloina, ae na i'u i le faafeagai. Muamua, na amata ai se tiga tiga tele, ona fula lea o o'u vae, ma i le fasefulufa o tausaga, na suia ai nifo fa'apitoa i nifo masani. O le mamafa o lo'u tino na o'o i le valusefulu lua kilokalama; Na siosiomia a'u e le manava manava, tale faaumiumi, tatavale ma le manava oona. Mulimuli ane, na aliali mai se goiter, lea

Machine Translated by Google

na siosiomia lo'u ua e pei o se fuamoa malo. Sa mananao fomai e fai taotoga, ae sa ou musu. Ona, o le sciatica, arteriosclerosis, toto toto, hemorrhoids, gout, ma isi mea na vaivai ai lo‘u tino atoa i le tulaga e le mafai ai ona ou savali.

O lo‘u potu sa pei o se fale talavai o aspirin tablets, pyramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit ma isi mea oona, lea e aofia ai le afa o a‘u mea‘ai. Sa ou le fiafia i foma‘i ma talu ai na fai mai tagata uma o nei faailoga e fesoota‘i ma le matua, na ou manatu ai ua o‘o mai le i‘uga o lo‘u olaga. Sa ou le lava i lenei lalolagi ma sa na ona ou moomoo maimau pe ana na o sina taia faigofie e faamuta ai nei faalumaina. E lei oo mai lava ia te au se vavega e ono tulai mai ma laveai ai au mai lenei miti taufaafefe. Ae ua tu'ufa'atasia lea. O lea la ua mou atu le tiapolo e sefulufitu kilo (ua galo i le tusitala o lona tino muamua na faaputuputuina le sefulufitu kilokalama o sela fou ma maloloina i lenei vaitaimi o taumafa mata, o lona uiga, o le tiapolo e le o le sefulufitu kilokalama, ae e tolusefulufa kilokalama ma atonu e sili atu) ma ou te savali mai le tasi pito o le aai i le isi pito o le aai ma le mamafa moni e onosefulufa kilokalama ma a‘e le 132 faasitepu o le fale gaosi cognac ma ato mamafa i le afafine o lo‘u tuafafine o lo‘o i le falema‘i iina ma ona o tagata faigaluega. ma o foma‘i o iina ua masani lelei i lo‘u tulaga muamua, ua latou ofo. Ae maise lava pe a latou ave lo'u toto ma vaai i le sefulutolu nai lo le sefuluiva. O lenei mea o le a suia ai o latou manatu ma o le mea moni e manumalo le mea moni. Ou te saunia meaai vegan mata suamalie i lo‘u fale ma ave ia i latou, latou aai ma ou fai atu: "Hovannessian e auina atu ana tusi i le lalolagi atoa e aunoa ma se totogi. Ou te togafitia foi tagata i meaai mata, 'ai e pei ona e fiafia i ai." Ua sefulu nei masina o ou ola ai i lenei fiafia...

Ou te fia fai atu ni nai upu e uiga i lo'u detox. O le tiga o o‘u fa‘ama‘i sa matua malosi lava ma ou te le‘i lagona muamua fa‘aalia o le fa‘amama, ae o le tele o lo‘u 'ai, o le tele foi lea o le le lava. Na aliali mai se mageso mumu i le itu agavale o lo'u tino, sa tiga foi, ae na vave ona foia. Na mago lo'u pa'u i nisi o nofoaga, mageso, ma pala ma toe lelei; O le lanu o la'u mimi i nisi taimi sa mumu sesega ma o nisi taimi e paepae ma mafiafia, ae o lea ua manino e pei o le vai. Sa i ai ni nai tiga tigaina o lo'u ulu na toe lelei lava. Mai le aso muamua o meaai mata, ua galo ia te au o loo i ai vailaau i lenei lalolagi. Ou te le talitonu i lena mea

Machine Translated by Google

o lo'u lauulu sinasina ua liu efuefu i le taimi nei ma ua toe maua i lona lanu muamua."

Tusi Nu. 12 - Me 7, 1971

“E tele a’u tala fou ua ou le iloa po o fea e amata ai ma po o fea foi e muta ai, i se tasi aso na ou alu ai i le falemai mo se galuega tau pulega, sa ou vaaia ai se tamaitai fomai o uu lau tusi i lona lima, ma faapotopoto mai isi fomai e siomia o ia. ma faamatala atu ma le naunautai le auala na faasaoina ai lona tuagane faaletulafono mai le ma‘i fatuga‘o tuga e ala i le vegan mata. ou te le iloa au. Na ou tilotilo i le tusi ma iloa ai o se kopi o le tusi lava lea e tasi na ou sainia ma avatu i tagata. Ona o lau tusi e seasea lava, o le a kopiina ina ia mafai ai e le tele o tagata ona fa‘aaogaina. Na iloa mai a'u e le foma'i, na ia fai mai ou te alu e vaai se ma'i i se tasi aso, na ou alu i le aso na ma toe faaleleia ai.

O le tagata ma'i muamua e igoa ia Ozonian, lea ua atoatoa lona soifua maloloina, na ia faatulagaina se pati fiafia; O ia o se foma'i manu, o lona to'alua o se foma'i, o lona uso o se polofesa i le iunivesite, o lona to'alua fo'i o se foma'i, o le tele o tusitala ma nisi o tagata 'ai mata fou na potopoto fa'atasi. Dr. Abajian mai Kirovakan, na ulufale mai ma le tele o tagata fou e 'ai mata.

Na tusia e Ozonian se tusi i lou tuatusi tuai i le tausaga talu ai a o ma‘i tigaina, ae ou te manatu e le‘i o‘o atu ia te oe. O lenei tusi e matua manaia ma taua o lea ou te kopiina ma auina atu ia te oe. E pei ona e vaaia i le tusi, sa matuāma‘i o ia i le tausaga ua mavae ma sa latou lē fiafia ai iāte ia, ae o lea ua ia faia lana galuega ma le soifua mālō lō ina atoatoa; Ozonians tusi:

"Ou te le iloa po o le a le gagana e faailoa atu ai lo‘u ofo ma le faaaloalo ia te oe o le tagata sili ona alofa ma le saienitisi sili o lenei vaitausaga. o nai upu itiiti lava i o‘u aiga e sili ona vavalalata, a ua ou tusi atu ia te oe ma le olioli tele, ua na o oe lava le tagata i le lalolagi atoa e mafai ona ou tusi atu i ai, ae ou te le mafai ona tusi atu. Sa ou faitau i ai, sa ou nofo i luga o le moega ina ia aua nei faatiga ia te ia ma amata ona faitau ma le musuāle tusi ua masaesae ona o le faitau tele; Ae sa le mafai ona ou lafoaia lenei tusi faatosina,

Machine Translated by Google

auão lana gagana ma‘ai ma le tu‘inanau, ‘atoa ma ou mafaufauga loloto ma le u‘amea, na fa‘atauina ai lo‘u tagata uma. O le oti matautia o nei tamaiti na auina atu ai oe i potu natia o le sami faasaienisi e saili ai le mea moni. O le faanoanoa loloto na mafua ai ona avea oe ma la o le biology. Ona o lea mea, e nofo aitalafu le tagata soifua i lau fanau e to‘alua ma o latou igoa o le a tumau pea i le manatua o atunuu. Ina ua uma ona faitau lau tusi, sa vave ona ou alu ma e aunoa ma le faatali mo le taunuuga faamalolo, ou te faailoa atu lou agaga faafetai. Auāna ‘ou mautinoa le moni o au ‘upu; Ona o a‘u o se foma‘i manu ma ou te masani i le biology, e mafai ona ou malamalama atili i le maoae o au upu. O manatu uma o le biological science, lea na mauaa loloto i lo‘u fai‘ai mo le tele o tausaga, na suia i le aso e tasi. Ou te mautinoa o le a ifo le lumana‘i i luma o lou silisili ese, aua e leai se mea sili na maua na natia. E 40 ou tausaga. Ua ou maua i le nephritis faaumiumi, o lo'u tulaga e matua ogaoga lava. O lo‘u toto nitrogen e 65-90 ma e le alu i lalo.

Ta'oto i le moega, na'o le manava mo oe, ou te mautinoa o le a ou manuia. Ou te nofo aitalafu i lo‘u tina mo le fanauina o a‘u ma ou te nofo aitalafu ia te oe mo le fa‘aauauina o lo‘u olaga, e fa‘avavau..."

O le isi tala fiafia: o se tasi o tusitala o le "Science & Life" mekasini na sau i Yerevan mai Moscow e faia su‘esu‘ega i le atina‘eina o mea ola.

O nisi o foma‘i ma tagata poto masani e 'ai mata ua potopoto i le fale o se tusitala mata‘utia ma ua ia tusia se lipoti. Na ia su‘eina a‘u, ma i le aso 15 o Novema, 1971, o le tusi numera 13 (na ou tusia se tusi auiliili i le faatonu o le nusipepa "Avangard") e foliga mai na i ai sona aafiaga, aua na ta‘u mai ia te a‘u e ala i le telefoni o se tagata poto faapitoa i faama‘i o le digestive. system, Polofesa Jivan Shmavonyan , na mana‘o e feiloa‘i ma a‘u ma isi tagata 'ai mata. O le a se mea e mafai ona ou faia ae na o le faia o se pati mo le au fai mea'ai. I ni nai aso a o lei oo i le pati, na ou malolo ai mai le ofisa ma e aunoa ma se maasiasi, sa ou taumafai e seti se laulau e fou foi mo tagata taumafa ola.

O falaoa mata, masi, basaq, fa‘apea fo‘i ma siamu mata eseese e faia mai lau fugalaau, fatu rimoni, e o‘o lava i walnuts lanumeamata ou te faia i tausaga ta‘itasi i le tautotogo, fa‘apea fo‘i ma salati eseese, na ou teuteuina.

Machine Translated by Google

e tolu laulau tetele e faigata ai ona fai. Mo sina taimi, e leai se tasi na lototele e pa'i i keke tetele e tolu o lo'o susulu ai lou igoa. Mulimuli ane, sa ou tipiina ma taina. Na tagi le laulau ona o le mamafa o fualaau aina suamalie ma sua suamalie!

O le tuafafine o Aterhov (Siranush BabaKhanian) o lo'o vaaia i le ogatotonu, i lona agavale o le polofesa Shmavonyan, ma Haikanush Ter Hovannessian o lo'o tu i ona tua.

Sa faatulagaina le fonotaga ia Oketopa 24, 1971 i le 16:00. I le lua itula i luma atu, na ou aami atu ai lou tuafafine ina ia faatalofa atu i ai le au muamua e fai ma ou sui. O le mea muamua lava, na ulufale mai ai le polofesa mamalu lava ia ma faatalofa i lo'u lima i ona lima uma e lua ma foliga ataata ma feiloai ai ma lou tuafafine ma le faaaloalo tele. I se isi taimi, o malo uma e 'ai mata o fomai, polofesa i iunivesite, tusitala, faiaoga, ma isi, e tusa ma le fasefululima tagata na ulufale atu i le taimi e tasi. Na ou te'i, o le taimi lava na taunuu mai ai Dr. Abajian i lana taavale ma ni tama'ita'i tausaafia ma le fiafia e toafa mai Kirovakan; Na muamua talanoa e uiga i ona gasegase ma momoli atu lona agaga faafetai ia te oe mo le aveesea o nei ma'i ma talosia ia manuia oe ma lou soifua maloloina.

Ona fai lea o le lauga a le au-ai ola uma ma le isi ma tuuina atu se faamatalaga auiliili e uiga i gasegase ua mavae ma le soifua maloloina o loo i ai nei. Sa nofo filemu le polofesa, ma faalogologo ma le totoa ma tusia ni faamatalaga i lana api. O le to'atele o le auvalaaulia e le'i iloa o ia, ina ua tu i luga ma fa'ailoa atu o ia lava ina ua mae'a lipoti a le au 'ai ola.

Machine Translated by Google

sa nonofo tagata uma ma amata ona faalogologo le leoa. Sa amata ona ia tautala lemu e uiga i ona faamoemoega ma fuafuaga.

Na faitau e se tasi o polofesa i le iunivesite le tusi a Hovannessian. O Dr. Abajian o loo nofo i lona itu agavale.

Fai mai a ia: "Ua faia moni lava e Hovannessian se galuega maoae. Talafaasolopito ua faaalia ai o le tele o saienitisi ta'uta'ua na sau mai tagata masani; E ui lava o Hovannessian e le o se foma'i, ae o lona mauaina, e tu i luga a'e o foma'i ma e iai le aia tatau e avea ai ma saienitisi. E ui lava e iai ona fili, ae o le mea moni e manumalo. O outou uma na fai mai, sii mai, ae o nei upu e tumau ia te outou. E tatau ona e fa'atulagaina se faitau aofa'i, ave fa'amaumauga o tagata 'ai ola uma, fuafua po'o a fa'ama'i na latou maua i aso ua mavae ma o latou tulaga i le taimi nei, ma aumai ia i matou nei pepa." ma sa tusia ai foi lo'u igoa i totonu, ma filifili ai e fai se fonotaga faapena e ta'i tolu masina.

Fai mai le polofesa na ia mafaufau e fa'atuina se falema'i raw-vegan, sa i ai fo'i le tala i le fa'atuina o se faleaiga raw-vegan. I le faaiuga, faatasi ai ma le talosaga a le polofesa, sa ou tuuina atu ni kopi o au tusi, o le tusi mai le malo Initia, o

Machine Translated by Google

le tusi na ou tusia ia "Avangard", ma le tusi a Ozonian ma Makarian. Na ia 'ai uma salati ma isi ipu ma le fiafia tele ma fesili pe faapefea ona saunia. Sa ou tufaina atu kopi e sefulu o pepa salati na ou maua i malo. E le o se tasi lea o lomiga na ou auina atu ia te oe, o lenei e fou ma atoatoa.

Na amata le fonotaga mai le 16:00 i le 21:00. Ina ua alu ese, na tuuina mai e le polofesa se tasi o ana kata ia te au ma le isi ia Siranoush ma fai mai ia matou fesootai pea ma ia. Na ia faapea atu iāSiranoush: “Ou te matuāmana‘o lava e feiloa‘i i lou uso, e feutaga‘i ma saunia faatasi se fuafuaga aogāe taunuu vave ai i le mea e taunuu i ai. e saunia se valaaulia"

Tulaga a le polofesa: Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian Nu. 17, Yerevan.”

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Tusi mai le malo o Initia:

Au'aunaga Fa'amatalaga Initia - TS Kanwar

Tehran, Ianuari 4, 1971, Amepasa o Initia. paaga faasalalau

“E pei ona faailoa mai ia i matou, ua e lomia se tusi i lalo o le ulutala o le “Raw-aai”. E mafai ona e logoina o le malo o Initia ua tofia se komiti fai filifiliga mo Nature Cure, lea e fa‘atautaia su‘esu‘ega i le alualu i luma ma le atina‘eina o le Nature Cure.
Ua tu'uina atu lau tusi i lenei komiti, lea e iloa ma manatu o se galuega lelei. O le mea lea, o lo‘o mafaufau le Matagaluega o le Soifua Maloloina ma le Fuafuaga a Aiga o Initia e fa‘atau atu lenei tusi tele i le taugofie (na‘o le lima rupee) e tufatufa atu ai. Latou te le maua ni polofiti mai le fa'atau atu o lenei lomiga.

Matou te matua fa'afetai pe afai e te fa'atagaina ma le agalelei le malo o Initia e lolomi lenei tusi i le gagana Peretania ma isi gagana e sefulului a i le lotoifale.

E lē gata i lea, faamolemole ta‘u mai pe ua faafou lenei tusi talu mai le 1967 lomiga. Pe e te mana'o e toe fa'aleleia i se taimi lata mai?

Machine Translated by Google

O le mea lea, matou te fa'afetai pe afai matou te maua le fa'atagaga talafeagai e mafai ai ona lolomiina lenei tusi i Initia."

TS Kanwar.

O le fa'alapotopotoga fa'alesoifua maloloina sili ona malosi i Initia, lea na faavaeina i le 1964 e Mahatma Gandhi. E masani ona latou tufatufaina atu a'u tusi ma puletini i Initia. O le Matagaluega o le Soifua Maloloina a Initia ua fa'afeiloa'i i la'u tusi e lenei fa'alapotopotoga. O nisi nei o vaega mai tusi na tusi mai e le faatonu o lena faalapotopotoga ia te au:

"Na ou faitau e uiga ia te oe i le lima tausaga talu ai i le British Vegetarian Magazine, lea ou te le'i ano tele i ai ma toetoe a galo; Se'ia o'o i le masina talu ai, o se tama'ita'i Mekisiko o lo'o fa'atautaia se falema'i iina na matou nonofo ma i matou mo le tolu vaiaso ma tautala maualuga mea'ai mata. Talu mai lena taimi, sa ou taumafai ma le le onosai e faafesootai oe ma oka se tusi, ae e faapefea ona ou maua lou tuatusi? Ae i ni nai aso ua mavae, na o mai ai ni tagata se toalua ia i matou ua lima tausaga o fai meaai mata ma aumai ia te au lou O lenei inisitituti na faavaeina e Gandhi ma sa ou manuia e galue ai iina mo le sefulu tausaga i tausaga mulimuli o lona olaga.

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, Initia

Peresitene o le Israel Vegan Society, faatonu sili o le "Natura ma Health" mekasini:

"Fa'afetai tele lava mo au puletini na lafo mai, matou te taumafai lava e aumai ia i latou e mananao e fa'aoga tele. Ua matou faatauina atu le selau o voluma o au tusi i le taimi nei; I se tamai atunuu e le iloa e le toatele o tagata le Igilisi, o le faatauina atu o le tele o tusi o se manuia tele. O lo'o ou tu'uina atu ia te oe se faavaa o le mekasini "Natura ma le Soifua Maloloina" (TEVA UBRIUT), lea o lo'o lolomiina ai foi le ata matagofie o Anahit e ono tausaga. O lea ua ou saunia se tala e lolomi ma se ata o Anahit e sefululua tausaga le matua."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Isalaeru

O lenei fomai o le peresitene o le British Vegetarian Society, lea e iai sana fa'ata'ita'iga i Lonetona, ma ina ua uma ona faitau la'u tusi, sa i ai

Machine Translated by Google

talitonuina ma tu‘uina atu la‘u tuatusi i ana gasegase ma fa‘atonuina le tusi 'ai mata. O le tusi lenei e faamaonia ai lenei mea:

"Na ou faitau i lau tusi e uiga i meaai mata, na faatonuina e Dr. Lato se meaai mata‘utia e togafitia ai lo‘u kanesa, na ia tu‘uina mai ia te a‘u lou tuatusi ina ia mafai ai ona ou okaina le tusi mai ai. ma puletini e ono.”

Mrs. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, Lonetona, W. 2

Mrs. VERA STANLEY ALDER:

“Lau uo mamalu, sa ou faitauina faalua lau tusi ma ou lagonaina lena mea o lenei tusi o le a aumaia ai se vaitau fou mo tagata. E matua taua tele le tu‘uina o lenei tusi i luma o mata o tagata ina ia i‘u ai ina i ai se vibrancy lautele i le lalolagi. O oe o se tagata atamai na mafai ona e iloa le mea moni faigofie ma atoatoa ma fa‘amalamalama atili sa‘o nai lo tagata su‘esu‘e uma o a latou tusi na ou faitauina i le taimi nei.

Mo le tele o tausaga, sa ou faamamafa atu i tagata e faapea o le tagata e fua tele ma o le auala lea o le a foia ai faafitauli o le lalolagi ma o le a faia ai se lalolagi auro. O lau mautauave ("aua le kuka") e fa‘aumatia uma mafua‘aga, fua, fa‘aleleia, ma se fa‘atonuga faigofie ma fa‘avae. O le ae fa‘aumatia fa‘amaumauga ma isi mea na talanoaina i le taimi nei, ma i lo latou tulaga o le ae tu‘uina atu i tagata le soifua maloloina moni ma le fiafia. O lou mauaina, e pei o le mauaina o le eletise, o se galuega a se tagata atamai, ma atonu o tagata e malamalama ia te oe o ni tagata atamamai foi.

O le a ou faia soo se mea e fai ina ia ta‘uta‘ua ai lau tusi; O lo'o ou fa'atonuina nei se tusi, tusia se isi tusi ma fai lauga. Ua puupuu tele aso e fai ai nei mea. O le taimi nei ua faigata le tulaga o le lalolagi, ae o lo‘o fa‘amalosia i ma‘ua ma lo‘u to‘alua, i le tulaga o le iloa o oe ma lau galuega ma lou manuia o lo‘o i ai pea i lenei lalolagi. Fa'amolemole talia matou te matua vavalalata lava ia te oe.

Ua ou auina atu ia te oe se tasi o a'u tusi. "Ua tele tausaga o ma vegan, matou te le ulaula pe inu ava malosi, ma o lea ua ma faaaogaina ma lou toalua lau metotia."

"FAIFEAGA IUNION A LE LALOLAGI" 8 First Avenue, Lonetona.

Machine Translated by Google

ESSENCE OF HEALTH» Fa'asalalau Tulafono Maualuga ma le Soifua Maloloina:

Aperila 29, 1968:

"Ua ou mauaina lau tusi. E le gata ua ou iloa o lenei tusi e sili ona lelei, ae e fetaui lelei lava ma o'u mafaufauga, faatinoga, ma tusitusiga. O lea la ua matou lomiaina se mekasini e ta'ua o le "ESSENCE OF HEALTH". I le faaopoopo atu i le lolomiina o lenei mekasini ma a'u tusi patino, ou te mana'o e fa'atau atu tusi mai fafo e fa'aalia ai tagata i le ala sa'o. Mo lenei fa'amoemoe, e mautinoa lava e tatau ona fa'aofi lau tusi i totonu o a'u tusi, fa'amolemole fa'ailoa mai ia te a'u e uiga i tu'utu'uga o le fa'aitiitiga fa'aitiitiga."

Me 24, 1968:

"Ou te fiafia lava e lafo atu ia te oe se siaki e $82.5 mo le limasefulu voluma o tusi taumafa mata, afai e te naunau e tuuina mai ia i matou le aia tatau e lolomi ai le tusi, matou te taliaina ma le fiafia, o lo'o ia i matou meafaigaluega uma e lolomi ai."

Pusa 2821, Durban, Aferika i Saute.

DULAT RAM MISI FAALAPOTOPOTO:

"O le ae ofo i le mauaina o lenei tusi; Talitonu mai ia te a'u, ina ua uma ona va'ai i lau tusi, o sui uma o le komiti fa'atonu o lenei inisitituti na le gata ina a'afia tele, ae na matua talitonuina foi e na'o mea'ai mata e mafai ona fa'aolaina ai le faitau aofa'i. fa'ama'i uma. O lo matou nu'u o se fa'alapotopotoga fa'ameaalofa. Ua matou filifili e fa'atino mea'ai mata'utia i Initia. Afai e te fa'atagaina i matou e lolomi lau tusi i le gagana Peretania ma gagana fa'apitonu'u, o le a matou tufatufaina fua le sefulu afe kopi i le mea muamua. fa'afeso'ota'i fo'i le Matagaluega o le Soifua Malō lō ina ina ia latou iloiloina fo'i lenei mataupu i a latou galuega.

Matou te iloa o lau filosofia o lo'o i ai ona tete'e i tulaga o mea e fiafia i ai le tagata lava ia, ae i totonu o se atunuu e pei o Initia, lea o le tele o le faitau aofa'i e matitiva ma fiaaai, o mea'ai mata o le a maua ai se eleele talafeagai ma o le a mafua ai le faitau miliona o tagata soifua o se taunuuga o le mea'ai vela ma mausa ma aganu'u sese e mafatia, ia faaolaina. "I se taimi mulimuli ane, a oo loa lau tusi

Machine Translated by Google

lomia ma maua le taunuuga, o le a matou auina atu se valaaulia e o mai i Initia ma lou aiga ma vaai i le taunuuga i ou lava mata."

Krishan Mohan, Sui Peresetene. 17- B, Asaf Ali Rd. NiuDelhi

Ina ua uma ona ou mauaina le tusi mai le ofisa o Initia, na ou filifili loa e toe taumafai e faailoa atu i pulega o lo tatou atunuu e uiga i lenei manumalo. Muamua, na ou tusia le tusi lenei ia MohamadReza Shah Pahlavi, fa'apipi'i se voluma o tusi Peresia, Peretania ma Armenia i le Ofisa o le Imperial.
Le tusi:

"Ou te mitamita e avatu ia te oe le tala fiafia tele atonu e faigata ona mafaufauina i le taimi muamua.

O se taunuuga o la'u tolusefulu tausaga o taumafaiga, su'esu'ega, su'esu'ega ma poto masani, i aso nei ua fa'amaonia mautinoa o mafua'aga o fa'ama'i uma e mafua mai i le taumafaina o mea'ai kuka, vaila'au ma isi mea mate e tu'uina atu e tagata i totonu o latou tino. Na ou talitonu i lenei mea ina ua maliliu la'u fanau pele se to'alua, o le tasi i le sefulu tausaga ma le isi i le sefulufa o tausaga, ona o le talavai o fualaau "lelei" ma mea'ai "fa'amalosia" e foma'i ta'uta'ua. O se tusi au'ili'ili na ou tusia i le gagana Armenia na lomia ma lomia i le 1960, ma ina ia logoina o'u uso a tagata Peresia i le 1963, na ou lomia ai mo sina taimi se tamai tusi i le gagana Peresia, o se kopi na ou tuuina atu i le taimi lava e tasi. O le tusi na ta'ua na matauina e Mr. Pahlbod, Minisita o Aganuu ma Fa'ata'ita'iga. Na ia valaau mai ia te au ma ina ua uma ni fonotaga sa faailoa mai ia te au ia Dr.

Abbas Nafisi, Failautusi Aoao a Red Lion ma Sun. O Mr. Dr. Abbas Nafisi ma Dr. Abolqasem Nafisi, o le faauluuluga o Khaje Nouri Maternity Hospital, sa fiafia i o'u manatu ma manatu ma folafola atu ituaiga uma o fesoasoani ma le galulue faatasi; Mo le fa'amoemoe o su'esu'ega muamua e uiga i mea'ai mata, na latou fa'afeiloa'i a'u i le Nemooneh Orphanage ma le Numera Tasi Nursery ma le Bahrami Children's Hospital. Ae paga lea, sa ou feagai ma ni faigata iina, ona sa tatau ona tuueseese nisi o foma'i ma tagata faigaluega mai manatu sese tuai ma faamasani o latou mafaufauga i manatu fou, o le mea lea, ona o le tolopoina o le galuega, sa tumau pea a'u taumafaiga ma le le tumau le tuliloaina o le le mataupu. Ioe, ma le tele

Machine Translated by Google

faanoanoa, aemaise lava talu ai sa ou matauina lelei aafiaga leaga o a latou masaniga sese.

O le mea moni, o le pulega o fa'alapotopotoga ua ta'ua fa'apea fo'i ma foma'i uma e le'i gauai atu i le aafiaga moni o mea'ai mate ma na'o le fafagaina o mea'ai kuka ma le le taua i tagata mama'i uma, e pei o faleaiga, e mafua ai fa'ama'i 100%. Ina ua uma le leai o se manuia i lo'u lava atunuu, na ou filifili ai e fa'aalia o'u manatu i saienitisi o atunuu i fafo, atonu o le auala lea e mafai ai ona ou maua ni fa'amaoniga moni ma le le mafai ona fa'afitia e fa'atino ai la'u fuafuaga i lo'u atunuu. O lea ua oo mai le taimi, ou te lagona o lo'u tiute paia le momoli atu o lenei fa'amatalaga taua ia te oe na fa'aalia lou fa'amoemoe i le lalolagi i le suiga papa'e a shah ma tagata.

O la'u tusi faaPeretania na muamua lomia ma lomia i le 1963, ma ua uma ona faatau atu. Ona, i le 1965, na ou lomia ai le tusi lona lua i le gagana Armenia ma i le lua tausaga mulimuli ane na ou faaliliuina ai le tusi lava lea e tasi i le gagana Peretania, lea na ou auina atu ai ia te oe. Na ou auina atu le sefulu afe voluma o nei tusi ma le tusa ma le afa miliona laupepa saoloto i le au faipule o atunuu i fafo, i nusipepa, faalapotopotoga, iunivesite, ma isi ma a'u lava mea ma punaoa. I le tausaga nei fo'i, na ou lomia ai le sefulu afe o tama'itusi i le gagana Armenia e avatu fua i tagata. O le taunuuga o nei gaioiga, o aso nei i atunuu o le lalolagi, aemaise lava i Amerika, Initia ma Armenia, e faitau selau afe tagata o Raw-Vegan, o le toatele o i latou o gasegase na le fiafia i foma'i, ma o le taimi nei. e faaauau pea o latou olaga i le soifua maloloina atoatoa. Ou te mauaina le faitau afe o tusi faafetai mai ia i latou. Toeitiiti lava o vegans uma ma foma'i naturopathic ma isi fa'alapotopotoga fa'alesoifua maloloina fa'asolosolo fa'asalalau a'u tusi ma laupepa ma amata fa'asalalauga tetele e uiga i veganism mata; Latou te fa'asalalau a'u fa'asalalauga i a latou nusipepa, latou te fausia ni falema'i mo veganism mata. I Mekisikō , ua fa'atū ina ai se fale mo tamaiti matuaoti. O lo'o fa'aliliu la'u tusi i le gagana Sipaniolo i Atenitina ma le gagana Hindi i Delhi ma o lo'o lolomiina nei. Na tuuina atu e le BBC la'u tusi i luga o le TV ma faitau atu ni vaega i tagata; O foma'i alofa i Europa, Amerika, ma isi e tu'uina atu la'u tuatusi i tagata mama'i "e le mafai ona fofoina" m

Machine Translated by Google

tusi taumafa mata. Biologists o Yerevan Academy puipuia ma lagolagoina o‘u manatu i le mekasini masina "Science & Technics".

Talu ai na lomia la'u tusi tele i le gagana Armenia i le sefulu tausaga talu ai, o le numera o tagata 'ai mata i Yerevan faateleina. Latou te fa'atuina ni mafutaga ma le tasi ma le isi ma fa'atulaga patī ma fa'amanatuga e fa'atatau i taumafa mata. E to'atele fo'i foma'i o lo'o va'aia fo'i i nei tagata 'ai mea'ai mata; O le ulu ma le polofesa o le matagaluega o mea‘ai a le Iunivesite o Yerevan e fa‘atulagaina lauga e uiga i taumafa mata, ma i nei fa‘apotopotoga, o tagata ua fa‘aolaina mai fa‘ama‘i ogaoga e tu‘uina atu a latou lipoti.

Mo se fa‘ata‘ita‘iga, o se tama‘ita‘i foma‘i na ma‘i i le pepa ma sa ma‘i ua le mafai ona gaoioi mo le fa tausaga, na tu i luga ina ua mavae le sefulufa masina o meaai mata ma ua atoatoa le soifua maloloina. O le isi faataitaiga manaia: o se tasi o o‘u aiga, o se alii talavou e luasefuluvalu tausaga le matua, sa mafatia i le vaivai o neura ma sa tau le mafai ona gaoioi ona lima ma ona vae; Na te le‘i gauai atu i a‘u faatonuga saoloto, malaga faatolu i Europa ma faaalu le silia ma le tasi miliona rial se‘ia oo ina ia mauaina le tusi mata‘ina i Lausanne mai se foma‘i ta‘uta‘ua o le neura o lē na faitau i la‘u tusi ma iloa ai le mea moni. Na ia toe foi i Tehran.

O lo‘o i ai le faitau afe o fa‘amatalaga tutusa i totonu o le faila talafeagai ma I ua ou sauni e tuuina atu i so o se tagata ua tofia . Ae ui i lea, o le manuia sili na o‘o mai ia te a‘u talu ai nei, o le malo o Initia ua aloaia aloaia la‘u tusi e aoga ma ua filifili e lolomi ma fautuaina lana faitauga i tagata Initia ina ia mafai ona latou mulimuli i faatonuga o le tusi. . ma ‘ia fa‘aolaina mai fa‘ama‘i, mativa ma le fia ‘ai.

I aso nei e mautinoa lava oi latou e aloese mai le taumafaina o mea'ai vela, vaila'au 'ona ma isi mea mate e sa'oloto mai fa'ama'i uma, pe mama pe mamafa, e pei o le fatu fatu, kanesa, suka, fa'ama'i pipisi, malulu. ma isi ua faaolaina. O pepa o lo'o maua e fa'amaonia lelei a'o tatalaina falema'i fou, o le aofa'i o tagata mama'i e fa'aopoopo fa'atatau; Talu ai o falema‘i, fale talavai ma umukuka o le puna lea o fa‘ama‘i pipisi; O le mea lea, e le mana‘omia le fausiaina o falema‘i fou, ae tatau ona faia tulaga ina ia tu‘u ai falema‘i e aunoa ma ni gasegase ma tapunia le tasi ma le isi, ma

Machine Translated by Google

o lenei tulaga e na o le suia o le auala e aai ai tagata. E ese mai le manatu o nisi tagata, e matua faigofie lava ona fai lenei mea.

E pei ona filifili le malo o Initia, muamua lava, e tatau ona fautuaina le atunuu e faitau le tusi o meaai mata ma lona lua, e tatau ona faalauiloa aloaia o le kuka o se mea e le masani ai ma e le taua. E tatau ona i ai se tapulaa i fa'asalalauga sese ma fa'aseseina o mea'ai mate, vaila'au oona ma vaila'au vaila'au.
Nai lo le tufatufaina atu o fualaau oona i le au faifaatoaga, e mafai e le Ofisa o le Soifua Maloloina ona a'oa'oina i latou i le auala e ola ai mai nisi o fualaau faisua ola. ma saito totogo, saunia meaai suamalie ma taugofie, po o le auala e mafai ai e le tagata ona faamalieina atoatoa lona tino i riera e lua o le saito ola, lua riera o tama ma riera e lua o fualaau faisua ma ola ai e aunoa ma se ma'i. E ala i le nusipepa, leitio ma televise, e mafai ai ona lapataia ma faatonuina le atunuu e uiga i suiga i le masani ai o taumafa, o le sauniaina o taumafa masani e ola ma malosi; O falema'i e mafai ona faasolosolo malie ona liua i sanatoriums; O le auala e fafagaina ai fale tausi ma'i, falema'i matuaoti ma falema'i e tatau ona faasolosolo malie ona avea ma fa'ameamea raw-vegan. O le i'uga, e ave e tagata nei falema'i i o latou fale ma avea ma a latou lava foma'i. E le o toe mamao ae leai ni tagata mama'i i falema'i ma o le a tapunia le tasi ma le isi. O le taumafaina o ituaiga uma o tapaa, meainu, aano o manufasi, i'a ma isi mea leaga o le a faasolosolo malie lava ona faaitiitia.

Almond, pistachios, aso, vine ma isi mea taumafa taua ma le tele o isi fuala'au 'aina ma fualaau faisua o lo'o auina atu i fafo i isi atunuu i tau maualalo, e tatau ona taofi ma e le tatau ona fa'atau atu. O mea'ai la e tutupu i'inei o le a 'ai e o tatou lava tagata ma o le i'uga, o le a si'itia le soifuaga o tagata ma fa'aitiitia ai o latou uiga le lelei. O le a mou atu gaoi, solitulafono ma le faaseseina. O lenei mea, e foliga mai e le mafai i le taimi muamua, o le a avea ma mea moni i lo tatou atunuu i totonu o ni nai tausaga.

E le tatau ona tatou gauai atu i manatu faavalevalea, sese, ma manatu sese o nisi o foma'i e fiafia i tupe ma le le alofa, aua e le gata ina latou le mafai ona maua se vaifofo aupito itiiti e puipuia ai fa'ama'i ma a latou fa'amatalaga, ae fa'apea fo'i ma a latou gaioiga sese ma a latou gaioiga.

Machine Translated by Google

o mea sese na mafua ai le sosolo o nei faamai. O le tali i nei talanoaga uma ua na o le taunuuga mautinoa o galuega ma gaioiga. Afai o le taunuuga e maua mai i lo'u aiga e le lava mo i latou, faapea foi ma le au taumafa mata o loo salalau solo i isi atunuu, afai ou te maua ni mea e lava ma totoe, ua ou sauni e faamaonia ma faamaonia le moni o la'u tagi i se faatinoga. i se taimi puupuu.

O la'u talosaga, ia e faitau ma le onosai tusi ma fa'amatalaga na ou lafo atu ia te oe i le gagana Peretania."

"I le afioaga o le faaola sili o tagata mai le mativa ma fa'ama'i:

O a'u o se ofisa litaea o le Imperial Army, o le na litaea ma le sefuluvalu tausaga ma le tolu masina o le poto masani ona o le tele o mea'ai i le tausaga 1344 (Persian solar calendar) e tusa ai ma le faaiuga a le Medical Council of the Army e tusa ai ma le faila a la'u. ma'i tuga na fa'atulaga. Ae ou te le'i malolo mo sina taimi e togafitia lo'u tino puta, lea na ou maua pe tusa ma le 125 Kg, sa faatonuina mai fualaau slimming e pei o le Metrical ma ou inu ai, ma o le taunuuga na oo atu ai i le 150 Kilokalama o lo'u mamafa ma faateleina pea. Seia oo ina ou matua aveesea mai le malosi e galue ai. Ma, e ala i le faatonuina o vaitamini, kebabs ma isi mea'ai, na ou maua ai foi le sela. Na fai le tonu e litaea a'u, o lona uiga, e leai ni penefiti, o lona uiga, e le'i atoatoa totogi. I le taimi lea na fa'asauāna ai a'u e lo'u foma, na latou auina atu a'u i le matagaluega allergy a le falema'i Numera 502 a le autau ma tu'uina mai ia te a'u ituaiga tui e sefuluvalu i o'u lima, ma o i latou uma na fulafula, na latou fai mai o oe. allergic i na mea, o le mea moni na fulafula uma, ae lua pe tolu Na latou mafaufau i ai i le taimi lava e le o gaogao le talosaga ma fai mai e te ma'i ia i latou ma e tatau ona e faia tui faatolu i le vaiaso; O le mea na tupu, na ou maua ai i le fatu fatu ma e ala i le faatonuina o isi fualaau e pei o le Valium, sua o susu ma fualaau matautia, ua faaletonu lou fatuga'o ma tiga ogaoga o le fulafula o le manava. Ona siitia ai lea o lo'u mamafa mai le 160 Kilokalama ma toe fai foi i le inuina o fualaau malosi corten na faatonuina e le foma'i, ua atili ai ona ou puta i aso uma ma ou maua ai le mea ua ta'ua o Courtney obesity ma toe ave a'u i luga o se fata.

Machine Translated by Google

i le uarota o le falemai lava lea e tasi mo togafitiga e faavavau! Ina ua uma le taotoga o le umbilical hernia, na ta‘u mai e le foma‘i na ou sasaaina le tolusefulu miliona iunite o penicillin i lou manava; O lea ua ou malamalama o lenei penicillin, ua ou oo atu i le faitotoa o le oti. I le taimi lea, ua maua i le rū matisi fatu la‘u tama teine laitiiti ma e tatau ona tui le tasi miliona lua selau penicillin (Penador) i vaiaso uma seia oo i le 18 o ona tausaga. - ta‘ua o le rachitis. O lo‘u toalua ua mafatia i le mativa ma le tele o ma‘i o a‘u ma la‘u fanau, na faila ai loa se tagi i le faamasinoga o le tausiga o le aiga ma talosagaina ai se tupe, ma ua le mafai ona ou totogia le tupe ona o le maualalo o lo‘u totogi, na ou tete‘a ai, o lona uiga o le faasaoina o ia. mai lenei olaga pagatia. Sa ou nofo i le fanau mamai ma matuaoti e toalima. O aso uma lava, pe a ou alu i foma‘i ma tusi inisiua soifua maloloina, o le tele o tusi na fa‘atumu ma le tele o lo‘u totogi na fa‘aaogaina i le tulaga o asiasiga, ECG ma le fale suesue. O le a leiloa foi nisi o lo'u totogi mo le inisiua.

Seia oo ina fautua mai e le tausi tusi o le aoga a la‘u tama, o ia lea na matauina lo‘u tulaga, le tusi taumafa mata. Na ou faitauina lenei tusi ma le naunautai atoa ma sa ou taliaina mea o loo i ai ma faatasi ai ma la‘u fanau na amata ona matou aai 100% vegan mata. I totonu o ni nai aso na te'a ai lo'u sela; Ona faasolo malie ai lea o le tulaga o lo‘u afafine ma faasa‘o vae o lo‘u atalii laitiiti, ma toe faaauau ai lo‘u talavou. I totonu o le ono masina, na faaitiitia lo‘u mamafa mai le 160 i le 70 Kilokalama. I le taimi lea, e ala i le 'ai atoatoa, ua ou toe maua ai le ola ma le fou o se tamaitiiti ma ua ou tauto ia te a‘u lava ou te le tago i mea‘ai e oti ai. Ou te nofo aitalafu i lau tusi lo‘u faaolataga mai le malaia."

Machine Translated by Google

Mr. Akbar Tofangchi- Nu. 11, Khazaei Alley, tuaoi Arapi, Naser Khosrow St, Tehran.

O le tusitala o lenei tusi o se tamaitai e sau i Tehran Raw Vegans kalapu i aso uma pe a uma lana galuega ma fesoasoani ia i matou i le kalapu, ma o nisi taimi na te pueina ai ni vitio mai galuega a le kalapu:

"Fa'afefea ona ou manumalo i le kanesa e ala i

veganism mata'utia: E le o toe umi ona ou faamanatuina lea o lo'u lua tausaga talu ai. I le na o le lua tausaga talu ai ina ua faateteleina le tiga o lou kanesa, sa faailoa mai ai ia te au se tusi meaai mata na suia atoa ai lou olaga. O le mea moni, na faasaoina e lenei tusi lo'u ola.

I le 2533/2/21 (Kalena a le malo o Peresia) na ou lagonaina se mea uiga ese i lo'u fatafata taumatau. O sina le fiafia, na ou alu i le foma'i, ae o le X-ray e le'i fa'aalia se mea e le masani ai. Ina ua mavae le lua masina, na amata le tiga ma e lei umi ae faateteleina. Na amata ona asiasi atu foma'i mo togafitiga.

I le 2533/6/25 faatasi ai ma la'u faatagaga, na faia ai le taotoga; Ina ua ou toe malamalama, na ou matauina ua mou atu lo'u susu taumatau, ua pe lo'u lima taumatau.

E le'i suia tele lo'u lagona seia o'o i le 2535/1/5, ina ua ou lagona le tiga i lo'u ogavae agavale, sa ou alu i le tele o foma'i ma ina ua uma ona pu'eina ni ata, sa latou maua le kanesa o ponaivi ma faatonuina se

Machine Translated by Google

lipoti faakomepiuta o osteotomy mai le ulu e oo i tamatamaivae. ave I se isi taotoga e puipuia ai le fa'ama'i mai le alualu i luma, na aveese foi lo'u manava ma ovaries. Ua mavae aso e fasefulu... fai mai fomai e tatau ona ou toe taofia i le falemai. Na ou filifili e alu i fafo ma faaauau togafitiga iina. Na ou alu i Isaraelu; Ina ua uma ona latou aveese lo'u fatafata taumatau, sa latou pu'eina ata o lo'u mama ma le ate i masina ta'i tolu. O le tele o fa'avevela na ulu i totonu o lo'u tino. Na latou togafitia a'u i le cobalt mo le fasefulu vasega, i vasega ta'itasi latou te tu'uina le cobalt i le tasi itu mo le tolu minute ma le isi itu mo le tolu minute.

I Isaraelu, na amata ona latou toe pu'eina ata ma X-ray, na latou pu'eina ata o lo'u goitre, lea na ou taotoga i tausaga ua mavae.

Mulimuli ane, na faamatala mai e la'u foma'i le faagasologa atoa ia te a'u ma fai mai: "Na latou aveese lou fatafata i le tuai, o lenei ma'i e osofa'ia vaega e tolu o le tino, mama, ate ma ivi; Ua e maua i le kanesa o ponaivi. Ua matua manifinifi le ulu o lou femur ou te mafaufau pe na faapefea ona le malepe a o nofo i luga o le nofoa vaalele?"

I Isaraelu, na latou tuuina atu le sefululima vasega o cobalt. Na ou toe foi i Tehran ma se atopa'u e tumu i ata, tusi, talavai ma faatonuga. Sa ou faia le chemotherapy mo le vaiaso i Tehran, ma mai le fitu i le taeao i le lua i le aoauli, sa latou tuu masima i luga o lo'u ulu. Ona sa latou taofia le homone, o le mamafa o lo'u tino na siitia mai le onosefulu valu kilokalama i le valusefulutolu kilokalama. Na oo lava ina latou valoia o le a pa'u lo'u lauulu ma o le a ou tupu se 'ava ma le misa. I se tasi aso, ina ua ou manao e inu se pusa, ina ua ou faitau i le polosiua, sa ou vaaia ai o loo tusia o lenei fualaau faasaina e oo atu i le sefululua taunuuga leaga ma atonu o le oti; Ae sa ou ola pea o lea na ou filifili ai e tuu le ita ia te au lava ia.

I le sefulu masina mulimuli ane, na tupu ai le suiga sili ona taua i lo'u olaga. Ina ua ta'u mai e se tasi o a'u uo, o lē na pe o ia lava, ua sili atu lona lagona i le mavae ai o se masina o fai vegan mata'utia, na ou filifili loa e avea foi ma se vegan mata'utia. O le aso na sosoo ai, na ou alu ai i le kalapu vegans mata ma se tino ma'i ma le le fiafia e a'oa'o e uiga i la latou auala taumafa. Sa ou 'ai i le afa mata ma le afa kuka mo ni nai aso, sa atili ai ona faamalosia au ma iu ai ina avea au ma se

Machine Translated by Google

'ai mata atoatoa. O le 'ai mata mo le masina muamua, na tupu ai se vavega i lo‘u tino. O lo‘u fulufulu mata, lea na pa‘u atoa, na amata ona toe tupu; Sa sili atu lo'u malosi e savali ai, sa faaleleia la'u vaai ma sa ou lagona le toe malosi. I se tasi aso na ou pau ai mai faasitepu i luga o le fola maamora o le ofisa o inisiua tutotonu; Sa ou lagona e pei o le a ou pe. Faatasi ai ma na masina e lua o meaai mata, na matua tele suiga i lo‘u tino ina ua latou toe pu‘eina ata o lo‘u pelvis ma vae, na fai mai le foma‘i: "O ou ponaivi e sili atu le soifua maloloina nai lo o‘u." Sa leai ni faailoga o na manu'a loloto na totoe i lo'u tino. Ua ou teuina uma pepa ma ata ao lei faia ma ina ua uma meaai mata. O le asō , ina ua mavae le lua tausaga o veganism mata, ua ou suia atoa. Ou te le'i inuina se vailaau i lea taimi.

O lo'u lima taumatau, sa matua'i pe a uma le taotoga, ua toe foi i le tulaga masani. O lo‘u tino, lea sa tumu i pimples i lalo o le pa‘u ina ua uma le chemotherapy ma sa matua tigaina, na toe lelei ma mou atu pimples. I le taimi lea, na ou leiloa le luasefulu kilokalama. O le taimi nei ou te faigaluega i le valu itula i le aso ma ou te matua toaga i lo‘u taimi avanoa. Ou te fa‘amoemoe e fa‘aalu lo‘u taimi fiafia ma le soifua maloloina i lenei olaga fou

Maryam Neshan BarJan, Fanau ia Iulai 25, 1931 - Tehran

Machine Translated by Google

***

O nei tusi ma le faitau afe o isi tusi na maua mai i latou e 'a'ai mata o atunuu eseese i le lalolagi atoa ua faamaonia ai o na gasegase e taofia le faaaogaina o fualaau faasaina ma meaai kuka e vave lava ona faamaloloina soo se ituaiga o faama'i i le taimi lava e tasi.

O le nusipepa "AVANGUARD", lea e lomia i Yerevan, le laumua o Armenia, na tusia i se tasi o ana lomiga (1964, Nu. 98): "O se numera o inisinia, musika ma tusiata, uma lava.
o tagata a'oa'oina i latou, 'ua 'a'ai mata. Latou te faamautinoa atu ia te oe latou te lagona le mama ma le soifua maloloina latou te le afu ma le lagonaina le tatavale o o latou loto."

O le tusi talaaga a Moscow e ta'ua o le "SAIENISI MA LE OLA" na ta'utino atu i lana lomiga o Mati, 1965 o lo'o i ai le tele o tagata 'ai mata i totonu o ana au faitau, oe ua fa'amaloloina mai fa'ama'i eseese ma ua logoina le au fa'atonu faamatalaga atoa o lo latou toe manuia.

I tulaga e le mafai e se tasi ona malamalama pe aisea e le faia ai e tagata su'esu'e meaola ma isi pulega fa'apitoa ni faiga fa'atino e fa'atino ai mataupu faavae o le 'ai mata. Aiseāua latou faatalatū ai ina ua maua le auala e ausia ai lo latou sini mulimuli o le faasa'olotoina o tagata mai faama'i ma faamautinoa se olaga fiafia mo tagata uma? Afai latou te filifili, e mafai ona latou togafitia tagata mama'i uma i totonu o le lua masina ma tu'u ese falema'i o latou gasegase. O le tiute o tagata mamalu uma o le fesili ia i latou pe latou te mananao e ausia lea sini pe leai.

Ou te ta'utino atu ma le faamaoni i le lalolagi atoa e faapea, e amata atu i le taimi nei le fa'atonuga o vaila'au oona ma le fa'atonuga o mea'ai vela e tatau ona va'aia o se solitulafono sili ona leai se loto e fa'asaga i tagata, aua o mea ia e mafua ai.

ONA MA'I UMA TAGATA.

***

Machine Translated by Google

Aulelei maile pa'epa'e 7 tausaga le matua, o Jackie o lo'o nofo fa'atasi ma i matou o se vegan mata'utia mai le amataga o lona olaga.

O lea ua faigofie ona fa'amaonia o le 'ai o aano o manu e le masani ai e oo lava i isi manu, ma e leai ni a tatou manu manu. Ua masani Jackie i meaai tatou te aai ai talu ona fanau mai. O le tele o ana mea'ai e aofia ai saito, aso, vine, pistachios, salati ma fualaau 'aina eseese, o nei mea uma i foliga ola (mata), aua i totonu o lo matou fale e leai se kalama e tasi o mea'ai mate. O lenei taifau e oo lava ina 'ai aniani ma radish ma le manao tele.

Pe a matou ave o ia i fafo o le aai, e ‘ai o ia e pei o se tama‘i mamoe i le vao lauolaola. Pe a faatusatusa i isi taifau, o lenei taifau e matua maloloina, fou ma tumu i le malosi. Afai tatou te manana‘o e fa‘aa‘oa‘o tama a leona, nameri ma luko e 'ai la‘au e pei o lenei taifau, pe a mavae ni nai augatupulaga o le a latou lafoaia atoatoa lo latou fe‘ai ma filemu, ma mafai ona latou nonofo fa‘atasi ma isi manu e pei o povi. Ae i se isi itu, e le mafai lava ona tatou masani povi i le aiina o aano o manu.

O le a le mea e tatau ona aloese mai ai?

O fualaau mamago ua uma ona gaosia i le sulfur po‘o le vai ma‘ai pe fa'atasi ai ma isi vaila'au e le tatau ona 'aina, aua e leai sona aoga ma e na'o se mea 'o'ona, e o'o lava i anufe e le o'o i ai. E le tatau ona e 'aina lena suauu olive ua uma ona fa‘amamaina i vaila‘au ma e leai sona lanu masani po‘o le manogi ma le tofo.

Machine Translated by Google

ma ua leiloa lona aoga. Olive fa'amasima, kukama kukama ma piko ua saunia i le masima po'o le vineka e le o ni mea'ai ola ma fa'alenatura. E le gata i lea, o le vineka, uaina ma ia mea'ai ua toe fo'i mai lo latou tulaga masani ma le natura e leai se aoga o mea'ai. E saunia foi le masima i se auala e vevela ma e afaina ai, e faaopoopo atu i le mea moni e mana'omia le masima e le tino, o lo'o i ai i fualaau aina ma fualaau faisua. Aua le fa'aogaina le permanganate po'o isi vailaau fa'ama'i e fufulu ai fualaau 'aina ma fualaau faisua.

Aloese mai potu vevela, lavalava vevela ma le ea palapala. Aua le fa'aogaina le fasimoli po'o le shampoo, o lo'o i ai vaila'au e afaina ai le pa'u ma le tino; Ta'ele i le vave e mafai ai.

E le 'ai e vegan mata'utia mea'ai e le masani ai, vela, aano ma ga'o fia inu tele; E le fa'aumatia kalori le aoga e tape ai i le vai malulu, e le afu e fa'atumu ai lona nofoaga i vai. E le gata i lea, o mea'ai masani e lava le vai. Ua gaosia e le natura mea'ai faanatura i se auala e tumu i vai i le taumafanafana ae maualalo i le vai i le taumalulu. Pe a fia inu se tagata 'ai mata, na te faamalie lona fia inu e ala i le 'ai o se kukama po o se tamato po o se ipu sua suamalie po o se vai puna mama. Mo lenei fa'amoemoe ma fa'aopoopo le vai e fa'apipi'i ma isi mea, e tatau i mea ola uma ona saunia se tasi pe lua ipu vaipuna i aso ta'itasi. I le fa'avae, e le tatau i le tagata 'ai ola ona fa'atagaina so'o se vaila'au po'o mea oona i totonu o lona tino, e tusa lava pe la'ititi le aofa'i; o le lē inu lea o ia i vai paipa. O lenei vai e iai le chlorine ma le fluoride, ma e tusa lava po o le a le la'ititi, ona o lo'o i ai le malosi e tape ai microbes, e iai foi le malosi e fa'aleagaina ai sela o le tino o le tagata. O sela o le tagata e maaleale foi e pei o ni mea ninii, e vave foi ona oona ma toilalo, o loo faalogoina faitioga malolosi i le lalolagi atoa i lenei faiga sese. O nisi tagata e manatu faatauvaa i lenei mea oona, latou te ave le vai paipa lea, faaopoopo i ai ni vailaau fou ma mea oona, fai i ai lanu eseese ma faaigoa o meainu e le o se ava malosi.

E faatasi i le masina, matou te aumaia ni nai fagu vai mai le vaipuna o Vanak o Tehran e latalata mai ia i matou ma fa'aaogaina. E tele se eseesega i le va o le tofo ma le manogi o vai puna ma vai paipa.

O le fa'asalaina ma vaila'au vaila'au o se tasi lea o gaioiga le atamai a tagata "mamao" o lenei vaitau. O tagata matape'ape'a latou te 'ona le lalolagi

Machine Translated by Google

fugala'au vaila'au ma fa'atupu fa'atuputeleina le aofa'i o oloa ae fa'aitiitia lona lelei; latou te sausauina fualaau aina ma fualaau faisua pe a matua ma faatau atu loa i tagata. Mulimuli ane, o le foma'i lava ia, o le na fatuina lenei vai, na ia iloa le i'uga leaga o lana lava galuega ma nai lo le taofia, na te fa'asaina le 'ai o fualaau 'aina ma fualaau faisua.

O lea la ua fa'apenei le tulaga, e le tatau i tagata ona fa'aaoga le leaga o le sasaina e fai ma 'alofaga ma kuka fualaau aina ma fualaau faisua. Aua afai e fa'aleagaina e le sasaina le tau o le oloa mo se fa'ata'ita'iga 10%, o le kuka e fa'aleagaina ai le tau i le 100%, ma i le taimi lava e tasi, e maua ai le tele o mea oona i mea'ai mate nai lo le sasaina. E tatau i tagata ona fufulu lelei nei mea'ai oona ma i le taimi lava e tasi e tau faasaga i lenei faiga le alofa. O lea la ua si'itia leo o tagata mai le lalolagi atoa. Latou te faia fa'apotopotoga, lolomi mekasini, ma tatala faleoloa fa'apitoa ma falema'i ma fale nofotumau e fafaga ai tagata i mea'ai na gaosia e aunoa ma ni vaila'au fa'ama'i ma vailaau fa'asaina. O nisi o a'u tagata mai fafo, fa'atau se fanua mo i latou lava e fai ai se togalaau fa'apitoa ma tu'uina atu a latou fualaau aina ma fualaau faisua e aunoa ma ni vaila'au vaila'au ma ola i le saolotoga moni.

Adventure a le Tehran RawVegans Association Na ou filifili e faaliliu ma

lolomi la'u tusi i Farani, Siamani, Sipaniolo ma Arapi, ma ia faia foi tusi mai tusi sili ona manaia ma fa'alauteleina la'u gaioiga i le lalolagi atoa, ae o uo ma tagata fai mea'ai mata na tausisi e fa'atuina se kalapu i Tehran . Faatasi ai ma nisi na faavaeina, sa matou aoina se aofaiga o tupe i lo matou va, saunia se lisi ma amata le galuega. Na ou tuuina atu ou potu tetele e lua i le fogafale i lalo o lo'u fale faatasi ai ma vai, eletise ma telefoni e aunoa ma se totogi i le kalapu ma faaalu le lua ma le afa tausaga i le puleaina o le kalapu ma le faleaiga vegan mata. Sa ou faapotopotoina tagata o le au paia o e sa faamaoni i la'u filosofia ma le faavae o lo matou nuu, ma sa latou toaaga, fesoasoani, faatulagaina fonotaga faaleuo, talanoa e uiga i taunuuga na latou maua mai le aai mata, aoina meaalofa, ma sa latou tausua pei o se aiga tele ma i lenei mea. auala na matou faapotopotoina ai le tusa ma le 900 tagata o le ekalesia.

E tasi le tausaga talu ona faavaeina le vaega, Mr. Javad Ramezani, o lē na ma'i tigaina ma sa tipi e foma'i lona manava ma

Machine Translated by Google

duodenum ma faia suiga i lona manava, na sau o ia i le kalapu a o oti (e tusa ai ma le mea na ia fai mai ai) ma avea ma sui, na avea o ia ma se tagata 'ai mata ma sa faasaoina mai le oti. Sa fiafia tele o ia i galuega a le atunuu ma sa filifilia e avea ma sui o le komiti faatonu. Ae paga lea, e le mafai ona ia malamalama i le loloto ma le faigofie filosofia o veganism mata. Na ia fai mai i nisi taimi: "O lo‘u manatu e le‘i o‘o i le mafaufau o Aterhov, atonu e o‘o atu i ai i se aso." Sa ou faatalitali mo nei aso mo le tele o tausaga, ae ua le aoga. Fai mai Mr. Ramezani: "E le tatau ona osofa‘ia e Aterhov foma‘i ma foma‘i ma ta‘usalaina a latou gaioiga sese." Ae ou te le‘i maua lenei manatu ma sa ou mana‘o e ta‘u atu i tagata le mea moni.

Ina ua oo ina manuia teisi gaioiga a le kalapu, sa ou sasaaina le fogafale muamua o lo‘u fale, faaopoopo i potu muamua ma le tasi vaetolu o le lisi na ofoina mai e le au fai pisinisi, ma tuu atu i le kalapu (o le afa o le fale e a‘u. ava. Ou te le maua totogi mai la'u afa). Faatasi ai ma a‘u lava tupe fa‘aalu, na ou tatalaina ai se faitotoa fa‘apitoa i le auala ma fausia se 30 mita kupita pito i lalo mo le teuina, e le‘i faia e tagata o le alalafaga ni fonotaga masani, na matou tofia se komiti faatonu i nisi o sui malolosi, ma i le faasologa. ina ia faamaonia ia Mr. Ramezani e sese o ia i ona manatu, ou te tuu atu ia te ia e filifili le laupapa e ia lava. Na ia filifilia Dr. Mohammad Kaar (Profesor o Tehran Medical University) o le Taitaifono o le Komiti Faatonu. Na tusia e lenei foma‘i se tusi e ta‘ua o le "Raw Vegetarianism" e tumu i fa‘ata‘ita‘iga fa‘avalevalea ma leai se uiga ma na ia fa‘aumatia le taimi o le aofia i lauga le aoga. Na vave ona ia faia se vevesi i le kalapu e tatau ona matou tuliesea o ia mai le avea ma sui auai e tusa ai ma le Mataupu 29 o le kalapu faavae. Na alu o ia ma nisi o ona tagata tutusa, fa‘apipi‘i ma tatalaina le kalapu e ta‘ua o le "Scientific Raw Vegetarianism" i luga o Ministers St, o tagata ta‘ito‘atasi na leiloa le 40 pe 50 afe tomans ma tapunia, o nisi tagata na salamo foi a latou galuega ma toe auai i la matou kalapu. E le‘i a‘oa‘oina e Mr. Ramezani lana gaioiga sese, ae i se isi itu, na i lo le tasi le foma‘i, na ia aumaia ni foma‘i se to‘alua pe to‘atolu i totonu o le kalapu e fai se tautalaga.

Ana latou talia a‘u upu na ou tusia i tausaga ua mavae i le tusi Raw-Eating, o le to‘atele o tagata na maliliu i tausaga talu ai o le a ola nei. Mo se fa‘ata‘ita‘iga Dr. Iqbal, o le ulu o le foma‘i,

Machine Translated by Google

o lē na tu‘uina atu a‘u i le fa‘amasinoga e fa‘asalaina ai, a o ia lava na fa‘asalaina i le olaga moni ma oti ai. O le mea e lelei ai, na teena e le faamasinoga le tagi a le foma‘i e leai se faavae ma faia ai se faaiuga mo a‘u. Fai mai le foma‘i o lo‘o ou fa‘alavelaveina le "saienisi" fa‘afoma‘i ae e leai sa‘u mea e fai ia i latou, na‘o le fa‘aalia o le ala o le natura ma o lenei ala sa‘o o le a tausia ai tagata soifua maloloina ma fa‘amalolo i latou, ma o se taunuuga, o le Ua poloka le auala o tupe maua a foma'i, ae leai se tagata fai pisinisi e fiafia e fa'aumatia lana pisinisi su'e tupe! I le tusi "Raw-Eating" lea o lo‘o fa‘amatalaina ai le filosofia o mea‘ai mata‘utia ma fa‘atasi ai ma le ta‘ita‘iga a lenei tusi, o le sosaiete o vegans mata ua fa‘avaeina, o lo‘o ta‘ua ai nisi o mea taua e fa‘amaonia ai le sese ma le leaga o le saienisi faafoma‘i.

Ou te faalagolago tele i le sologa o lenei asosi ma le kalapu aua ua ou maua e fa‘amaonia ai lo‘u fa‘aumatia uma o lo‘u taimi mo le ono tausaga, nofo ese mai mea fa‘avaomalo, galue malosi ma fa‘aalu tupe, ae o nei taumafaiga uma na ma‘imau ona o nai tagata taufaasese, na latou ave le nuu, le kalapu, ma le faleaiga ma ana meatotino uma. ma meafale mai ia te au ma tagata moni o le nuu ma tuuina atu i le au tetee. O Mr. Javad Ramezani, o se tagata fai pisinisi mauoa saua ma fiafia i tupe; Sa le mafai ona ia malamalama i le uiga loloto o le filosofia faigofie ma sili ona lelei o le veganism mata, e feteenai ma lo‘u manatu, na ia manatu o le a vave ona taunuu i lona taunuuga e ala i le faasaienisi. Sa ia talitonu tele i lona manatu ma sa matua mautinoa o ia lava na ia filifili ai e faia se mea e tuliesea ai a‘u mai le kalapu ma tuu o ia i lo‘u tulaga ma lana filosofia faasaienisi e suitulaga i le tulafono o le natura. Na latou tu‘uina le tusi a Dr. Majdi "Eat and become beautiful" nai lo le tusi 'ai mata ma ave le kalapu ma le fesoasoani a foma‘i. Ina ia ausia lenei sini mata‘utia, e tatau ona ia fa‘aaogaina le faitau selau o soliga, soli tulafono, pepelo, taufa‘atau, fa‘amalosi, fa‘ata‘ita‘iga, ma isi. .

O Mr. Mahtabi, o se inisinia faifaatoaga e 28 tausaga le matua na sao mai i le gasegase ogaoga o fatuga‘o e ala i le ai o meaai mata, na fesoasoani e toe faaleleia le kalapu mo ni nai masina. O ia o se alii talavou talenia na ia faia ma le mitamita uma uaea, paipa, vali ma kamuta o le kalapu faatasi ai ma le fesoasoani a

Machine Translated by Google

Mr. Safarzadeh. Ona ia puleaina lea o le kalapu atoa ma le faleaiga mo le ono masina. Na ia su'esu'eina le sauniuniga o salati mata ma tusia se tusi e fa'aulutalaina "Raw vegan foods, the only human food". Sa mana'o le ali'i o Mahtabi e fa'atula'i se kamupani fa'ato'aga mo le sosaiete, peita'i ua tu'u pea lana fuafuaga ona ua le maua se fanua talafeagai; O le alii o Mahtabi e le o se tamaoaiga tele, ma ana tuu atu ia te ia sina totogi itiiti e pulea ai le kalapu ma tausia o ia, semanu e le oo le matou kalapu i lenei tulaga pagatia, ae na matua fa'alavelave lava Mr. Ramezani ma sola ese mai ia i matou. ma fai atu i ana uo: "Ou te alu, ou te 'ai vela ma oti." Ma sa ia faia foi faapea. Na alu o ia i Khorramshahr, maua se galuega i le faletupe Keshavarzi, siitia ese mai le fale, uo ma tagata, nofo na o ia, kuka, ma o se taunuuga, na toe aliali mai lona ma'i fatuga'o ma fasiotia ai o ia.

Sa galue malosi Mr. Manouchehr Saffarzadeh mo le kalapu ma fesoasoani, ae ona sa ia malamalama i le filosofia loloto o veganism mata sili i mea uma ma puipuia i taimi uma, ona o Mr. Ramezani na vaai ia te ia o se fili, i lenei auala. Na taape le laupapa. Na alu Mr. Safarzadeh i Shiraz ma Mr. Abulfazl Sadarat na alu i Jahrom, Mr.
Na nonofo Ramezani ma Mr. Kayhani, o Mr. Abulfazl Kayhani e le o se tagata taua, o ia o se aiga o Mr. Ramezani ma lana uo faamaoni.
E tolu pe fa taimi na ou malaga ai i fafo i le taimi lea, e vala'aulia a'u e le au vegans i le lalolagi atoa, latou te fia va'ai ia te a'u, ma o nisi taimi ou te alu e va'ai ia i latou. I nei tulaga, na va'aia e Mr. Ramezani le gaogao ma amata ai lana pule fa'amalosi. E i ai le tatou fa'avae ua saunia e le au fa'amasino poto na latou va'aia mea uma ma fa'amalosia la'u pule e taofia ai ia soliga; Ae e le iloa e Mr. Ramezani le tulafono. Mo ia, o lona manao o le tulafono.

E tusa ai ma le Mataupu 18, 21, ma le 29, Mr. Ramezani ma Mr. Na tuliesea faaletulafono Kayhani mai le nuu, ma o gaoioiga uma na latou faia faasaga iāte a'u e lē tusa ai ma le tulafono ma fai faamalosi. Afai ou te mana'o i ai, semanu e mafai ona ou fa'aaogaina la'u pule i le taimi, aveese i latou ma ave le pulega o le asosi, ae e foliga mai e ese, sa ou fiafia faapitoa ia Mr. Ramezani ona o lona agaga galue ma le malosi, aemaise lava. sa malosi ma fesoasoani i le mafutaga. Sa ia faatulagaina se semina i lana togalaau. Ou te lei manao e faatiga ia te ia; Sa ou faatalitali pea mo ia e talia lana mea sese ma toe foi mai ia i matou.

Machine Translated by Google

Masalo sa ia tauemu ia te au ma manatu ia te ia lava e poto aua na te taliaina le faasaienisi faafomai, ae ou te le taliaina. Fai mai a ia: "E tatau i se tasi ona fa'aaogaina ituaiga uma o auala ma fuafuaga e tau ai." Ua tofia e Mr. Ramezani se tasi o ana uo ma ana uo aoga, Mr. Mostaan, e avea ma tausi tusi, na te aveina uma tupe na aoina mai le faatauina atu o le faleaiga, ofisa, ma le aufaipisinisi i le faletupe ma sasaa atu i totonu o le teugatupe a le alii o Ramezani. O le a le mea e fai e Mr. Ramezani i lenei tupe? E leai se tasi na te iloa ma e le tali atu i se tasi. Na faia e Mr. Ramezani se faamaufaailoga; O Aso Sa ma Aso Lua mai le 16:00 i le 20:00 ma Aso Tofi mai le 13:00 i le 15:00 lauga ma tagata gasegase e su'esu'e fua e foma'i ma tagata fai mea'ai. Na te tu'uina lenei fa'amaufa'ailoga i luga o laupepa na ou lolomiina i la'u lava tupe, aua e le fa'aaluina e Mr. Ramezani se tupe i fa'asalalauga. Na faitio mai le foma'i ia te a'u o lo'o ou fa'alavelave i galuega fa'afoma'i, o lea ua faia e Mr. Ramezani lenei mea.

Na latou amata acupuncture i le kalapu mo sina taimi; O fafine, tamaiti, matutua ma talavou, o lo'o nonofo i tafatafa o le puipui ma nila o lo'o pipii i taliga, isu, laugutu, muaulu, lima ma tulivae e pei o ni fa'atagata leoa! Sa latou faatalitali mo le ma'i e oso i fafo mai le pito o le nila ma laveai i latou! O a ituaiga o vaaiga malie e le faia e le valea o tagata kuka? Na faia e Dr. Nawab se lauga e ala i le failauga a le kalapu ma faailoa mai e le ioe i le manatu o Hovannessian. Lelei, Mr. Nawab, afai e te le ioe i la'u filosofia, o le a lau mea e fai i lenei kalapu? E faitau miliona tagata i le lalolagi o lo'o tetee i filosofia veganism mata'utia, pe i ai ia i latou uma le aia e ulufale ai i la tatou lava kalapu ma tautala faasaga ia i tatou? Ina ua ou tuuina atu se faaaliga e uiga i nei mea na tutupu e faailoa atu ai i sui usufono, na ita ai le alii o Ramezani; Sa ia suia le loka o le faitotoa o le lotoa, lea sa ou suo ai a'u lava ma toto i fugalaau, ina ia le mafai ai ona ou ulu atu i le lotoa e faasū sū le togalaau; Ua loka le faitotoa o lo'u ofisa ma sa tatau ona ou tatalaina se faitotoa fou i lo'u ofisa mai le alatele. O le faitotoa ulufale o le kalapu mai le alalaupapa e loka foi mai tua.

Ua oo i le taimi e filifili ai se komiti faatonu fou. O le fesili lea a Mr. Ramezani nisi tagata e saunia le valaaulia. Sa tusia valaaulia ma tuu i totonu o teutusi. Na ave e Mr. Ramezani nei teutusi i lona fale e faailoga ai ma lafoina, ae e leai ma se tasi na lafoina, ina ia leai se tasi.

Machine Translated by Google

o tagata o le aulotu na iloa le filifilia o le komiti faatonu fou. I nei aso, na aoina ai e Mr. Ramezani pepa uma a le au paia ma ave i lona fale. Sa ia faatonuina Mr. Mostaan e aua nei talia se tasi e avea ma sui usufono.

O se solitulafono tele lea. Sa fesili atu se tasi ia Mr. Ramezani o loo manao se alii e fia avea ma sui usufono, aisea na e le taliaina ai? Ma sa ia tali: "Ou te le fiafia i lona foliga mai." E leai se pule i le lalolagi e naunau e tuuina atu se tali le mafaufau faapea. I lona fale, na valaaulia ai e Mr. Ramezani uo, masani, tuaoi, aiga, ma isi tagata i le faatasiga ma tuuina atu ia i latou taitoatasi se pepa o le avea ai ma sui auai ina ia mafai ona latou ulufale atu i le kalapu ma palota mo ia i le aso o le palota.

I le aso atofaina o le palota, ua ulufale atu ai Mr. Ramezani i le kalapu fa'atasi ai ma se vaega o fa'ata'ita'iga o le 'ai mata pepelo ma le tusitusiga o se fa'avae fou, ma se igoa fou, ma se nofoaga autu fou ma se filosofia fou, lea na pasia e Mr. Ramezani i lona fale ma na o le tasi le palota "faalilolilo " . Na ia faailoa atu se vaega o foma'i ma isi na ia filifilia e ala i se palota "faalilolilo" ma fai mai: "O ai lava e malie, sii i luga lona lima." Na sii lima o le tele o fitafita i le ofo ma na fai atu Mr. Na faasilasila e Ramezani: "Na faamaonia." O nisi o sui moni o le kalapu, na tetee. Na ou ulufale i le kalapu mai lo'u fale ma faasilasila atu ua leva ona teena Mr. Ramezani mai le avea ma sui o le nuu, o lea e leai sana aiāe palota ai pe filifili ai ma filifilia. O lenei faiga palota e le tusa ai ma le tulafono ma pepelo. Na lesitalaina e Mr. Ramezani lenei palota ma matou te lei tetee ona o lenei asosi fou e le fesootai ma matou. O se nuu fou lenei ma se igoa fou, ma se faamoemoega fou, ma se nofoaga fou, ma se faavae fou, ma tusi fou, ma se faavae fou ma se failautusi. E saoloto tagata uma e filifili se sini mo ia lava, fa'apotopotoina ni nai tagata tutusa o latou mafaufau, fa'avae se sosaiete ma resitalaina; Ae i le tala faasolopito, e le'i va'aia le ulufale atu o se vaega faasolitulafono i le faitau aofa'i o ona fili, fa'atulagaina se palota pepelo mo ia lava, fa'ate'aina le faavae autu o le nu'u, ma faoa meatotino uma a le uluai faitau aofa'i. E pei o lea pe a si'omia e le fili se aai, e to'aitiiti tagata o le aai e tatala le faitoto'a ma tuu atu le aai i le fili. E tetee le sosaiete taumafa mata i gaioiga sese a fomai. Fai mai le Mataupu 17 o le Faavae: "O se vegan moni e le mafai lava

Machine Translated by Google

e ma'i ma e le mana'omia ni togafitiga faafoma'i ma ni faiga."
E tusa ai ma fa‘alavelave fa‘afuase‘i ma fa‘alavelave, matou te a‘oa‘oina fomai tipitipi vegan mata‘utia o le a fa‘aogaina e aunoa ma ni vaila‘au fa‘ama‘i, e aunoa ma se sua ma e aunoa ma se porotini manu.

Latou te ta‘u mai ia te a‘u "aisea e te le ioe ai i nei foma‘i e mata‘utia 'ai ma talanoa e uiga i meaai mata?" E le sa‘o. Ua ta‘u atu e Dr. Majdi i tagata: "O nisi taimi e mafai ona e 'ai vela, e leai se fa‘afitauli." Ma e 'ai o ia lava, Dr. Nawab talitonu e tatau ona amata faasolosolo mea‘ai.
Mai foliga ma foliga o Dr. Rashti (o se tasi o sui fou o le komiti faatonu), e mafai ona malamalama e le o ia o se vegan mata. O nei foma‘i ua avea le kalapu taumafa mata ma totonugalemu o fa‘asalalauga ma fa‘aputuina tagata fa‘atau mo lo latou ofisa e maua ai le lauiloa. Ua avea Dr. Nawab ma ta'ita'ifono o le komiti fa'atonu, o le a lana au peresitene? Na o le talanoa e uiga i polotini ma vitamini mo le tasi itula i le vaiaso ma o le mea lena? E tatau i le peresitene ona pulefaamalumalu i mataupu a le kalapu.

Ou te mafaufau pe faapefea Dr. Majdi, Dr. Nawab, Dr. Rashti ma isi komiti sui usufono filifilia e Mr. Ramezani, e tusa lava po o le a le tele o latou tetee i la‘u filosofia, pe na faapefea ona latou malilie e auai i lenei faiga palota pepelo ma lenei tulaga maasiasi ma aveese Hovannessian, le faavae ma le failautusi tumau o le asosi? Na latou suia i latou na faavaeina, na latou aveesea le kalapu na ou faia ma pulea mo le ono tausaga mai o‘u lima, ma latou ave faamalosi le kalapu ma ana meafaigaluega ma mea uma. E le mana‘omia e la matou mafutaga ni lauga "faasaienisi". Pe a tatou talia le poloaiga a le natura "aua le 'ai mea vela, aua le 'ai manu, 'ai meaai vegan mata i le tele e te mana‘o ai ma so‘o se mea e te mana‘o ai." Tatou te le tau toe faalogoina se isi mea.

Ua manatu Mr. Ramezani o ia lava o se saienitisi. Pe a siosiomia a‘u e le au 'ai mata ma fai mai ni fesili, e ulufale atu Mr. Ramezani i le talanoaga ma talanoa e uiga i le kulukose ma le glucogen. I se tasi aso, i le taimi o se finauga, na amata ai ona palauvale mai Mr. Kayhani ia te au. Na sii lona lima ma alaga faalima pe ono: "Armenian, Armenian, Armenian." E pei o le Armenia o se ituaiga o fetuu! Ou te mitamita i le avea ma Armenia ma ou te mitamita i le avea ma Aryan ma nofo i Peresia. E le‘i agaleagaina lava tagata Armenia e tagata o le atunuu o Peresia ma e fiafia pea i lo latou faaaloalo. O le faatupuina o le feitagai i le va o malo o se tasi lea o mea e sili ona leaga. E faapena foi na tupu i le tasi

Machine Translated by Google

i le aso i le fonotaga a le komiti, i le taimi o se finauga, na leiloa e Dr. Kaar lona toafilemu mo sina taimi ma amata ona palauvale ia te aʻu e na o le gutu o tagata i le auala i loʻu olaga na ou faalogo ai. Sa ou nofo filemu, ma matamata ma le ofo i le leiloa o lenei tagata faaaloalogia ma le le malamalama i lana tala. Na ia faʻapaʻi ona lima i luga o le laulau ma faʻapea atu: “Ia e alu i le fogafale i luga ma nofo i lou potu, o le matou potu lea, ae le o lou potu.” Aua i le taimi ua mavae, sa ia salamo i lana amio ma fusi aʻu, sogi mai ia te aʻu ma faatoese mai, sa ou faamagalo ia te ia; Ae o le taimi lona lua na matua alu ese ai lava. Sa tatau ona matou tuliesea o ia faatasi ma Mr. Azdanlou, e le gata mai le komiti faatonu, ae faapea foi ma sui auai o le faalapotopotoga.

Ina ia ou ita ia te aʻu, e leʻi totogiina e Mr. Ramezani loʻu lisi mo le lima masina. I se tasi aso na oso ai lona valea i totonu o le kalapu ma ina ua ia vaaia aʻu o talanoa i ni nai tagata e uiga i le 'ai mata, sa ia ee mai "Alu ese mai iinei." Ona ia faatonuina lea o le tagata faigaluega na ia faatoa faafaigaluegaina: "Ia lafo i fafo." Na tuleia foʻi aʻu e lenei tagata faigaluega ma togi aʻu i fafo mai le faasitepu o le faitotoʻa e ulufale atu ai, ma ou paʻū ai i lalo ma ta ai loʻu ulu i le uila afi ma ou manuʻa ai. Ana le o a'u o se fai mea'ai mata, semanu ou te ma'i pe. Na matou o atu i le ofisa o leoleo ma mai iina i le fomaʻi suʻesuʻe, na manaʻo lenei tagata faigaluega e faʻasalaina o ia lava ma toe fai leotele: "Fai mai Aterhov afai e te paʻi i le laulau, o le ae leiloa le mamafa." E tele mea na ia aʻoaʻoina mai le ʻai mata! Sa manao foi Mr. Ramezani e faaali atu ni pepa i le tagata sailiili, ae na toe tuleia i tua e le tagata suesue. E mautinoa lava, Mr.
Na manaʻo Ramezani e faʻaalia lana faʻavae lauiloa ma faʻamaonia o ia o le failautusi a le nuʻu ma o aʻu o le faʻalavelave. O le a se mea e mafai ona ou faia iinei? Na ou faamagalo ma ou sau i fafo; Pe o le vaaiga mulimuli lea o tala malie po o faalavelave? Ou te leiloa; E tatau ona tali mai Mr. Ramezani. Na ia faamataʻu mai iāte aʻu i le tele o taimi o le a ia faia se mea e faamalosia ai aʻu ou te sola ese mai Peresia e lē lavalavā Masalo o lana masani aua e nofo aitalafu lona ola i laʻu filosofia. O se ituaiga foi lea o le faafetai. Ina ua latou fesili atu ia te ia: "O fea la o iai Aterhov?" Na ia tali mai: "O ia e tetee i le faasaienisi." O iinei ou te taʻutino atu ai o soʻo se mea e afaina ai loʻu ola ma loʻu meatotino e mai ia te ia (poʻo soʻo se mea faʻapipiʻi).

O le manatu faapito ma le ita le faautauta e taitai atu ai nisi tagata i le tulaga lea o la'u tusi telefoni lea o loo i ai igoa o tagata uma.

Machine Translated by Google

na resitalaina ma e lua faila e tumu i meli Igilisi (pe tusa ma le afe) o lo‘o misi mai lo‘u ofisa. E le mafai ona ou ta‘u atu po o ai le galuega e ono faia ai lenei mea leaga ma le le aoga, ae ou te iloa tele o le galuega a se tagata e mana‘o e fa‘afeso‘ota‘i ma tagata mulimuli o veganism mata‘utia ma fa‘aleagaina i latou. E manino lava e le mafai e le tagata na gaoia ona fa‘aaogaina fa‘alaua‘itele. Po o ai lava na faia lenei mea, na faia ona o le valea. Ou te faamagalo atu ma talosaga atu afai na te lagonaina sina lagona faaletagata i lona loto, pe a uma ona ia maua lona uiga mai ia i latou, ia toe lafo mai nei tusi ia te au; aua o nei tusi o le a sili ona taua ma taua mo a‘u ma mo le tala‘aga o veganism mata i le lumana‘i.

I le taimi nei ou te le alu i le kalapu, o tagata togafitia e o mai i le fogafale lua o lo‘u fale e fa‘afetai ma aumai fa‘amatalaga ma fa‘atau tusi. Na matou fausia se nuu ma se filosofia na tusia i le tusi o meaai mata. Soo se tasi e le taliaina lenei tusi e le mafai ona avea ma sui o lenei nuu. O foma'i e fia avea ma sui o le asosi a vegans raw, e tatau ona tapuni o latou ofisa ma aua le tusia ni talavai po o ni mea oona i tagata mama'i, ae o latou o foma'i ma e le mafai ona latou lafoai atoa lo latou malamalama sese, ma afai latou te faia, e leai se mea latou te faia. fai ae leai se mea e fai atu ai. Latou te lauga i la matou kalapu e uiga i vitamini, polotini ma meatotino o laau. O upu nei ua na o le faavalevalea, tala fatu, mafaufauga ma le faafoliga. I le amataga, sa latou lauga faatolu i le vaiaso, mulimuli ane i le tasi aso i le vaiaso ae na o le tasi le itula. E le o toe umi ae fiu tagata e faalogo i nei upu ma tau leai ni a latou upu, o le a le isi mea o le a latou faia? O le a le tele e mafai ona latou faavalea ai tagata?

A uma, afai o se aso, e fa‘alolotoina ai e Ramezani ana su‘esu‘ega ma talia ana mea sese, tu‘uina atu ~~le saien~~isi fa‘afoma‘i, toe fo‘i i le natura ma gauai atu i tulafono o le natura, tatou te avanoa e talia o ia ma o le a ou le amanaiaina mea faigata na faia ia te a‘u; E leai se ita i le amio a le vegan mata moni, matou te faamagalo atu.

Machine Translated by Google

Ms. Astrie ma se vaega o tamaiti mata-vegan mai le fale matuaoti

O se vaega o tamaiti fa'atauva'a i le fale tausi matua o Nancy Anna Zabler i Ausetalia

Machine Translated by Google

Arshavir Ter Hovannessian

Machine Translated by Google

O se fa'ata'ita'iga o se tagata moni, o le na amataina se lalolagi fou e aunoa ma se fa'ama'i, mativa, fia'ai, taua ma le fasioti tagata, o se fa'ata'ita'iga o se vegan atoatoa o le 20th seneturi, Anahit, le 20-le afafine o Aterhov tausaga le matua , e le'i 'aina lava se fasi mea'ai vela e tasi ma e le'i tagofia lava ni vaila'au po'o ni tui.

Machine Translated by Google

15 tausaga le matua o Anahit (ata lanu)

Machine Translated by Google

10 tausaga le matua o Anahit (ata lanu)

Logo o le Teheran Raw-Sosaiete Taumafa

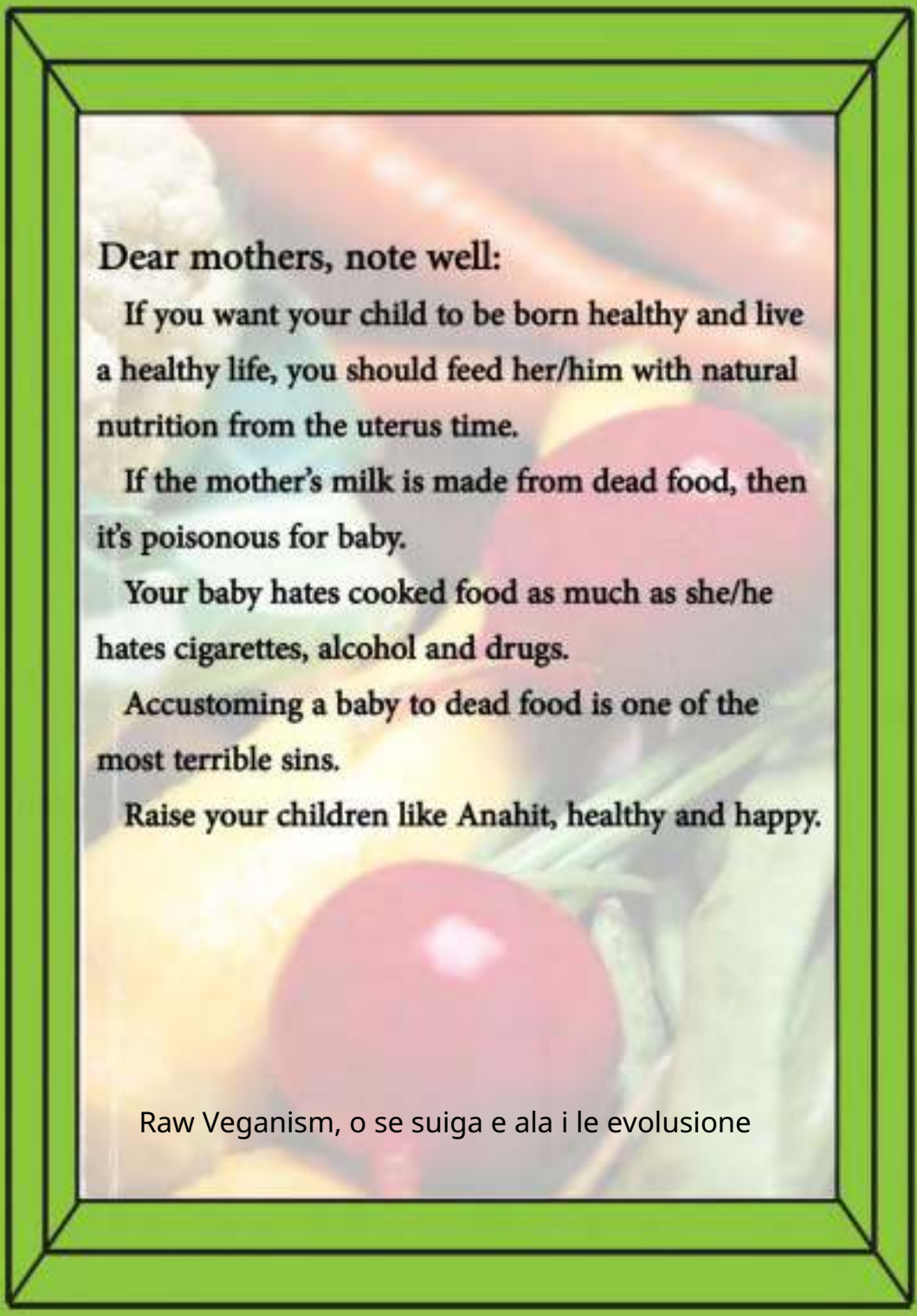
Teheran - 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Teheran aai, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, Nu.2.

Ta'u: 828878

Saini a le tusitala

Machine Translated by Google



Raw Veganism, o se suiga e ala i le evolusione